

**«ЭТА КНИГА СДЕЛАЕТ ДЛЯ ВАШЕЙ  
СЕКСУАЛЬНОСТИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ АФРОДИЗИАКИ».**

— Сусан С. Уид, фитотерапевт и автор популярных книг —

# КОД ЖЕНЩИНЫ

**КАК ГОРМОНЫ  
ВЛИЯЮТ НА ВАШУ  
ЖИЗНЬ**

• • •

**БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ ЦИКЛ  
БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ  
ЛЕГКАЯ МЕНОПАУЗА  
УСИЛЕННАЯ ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ**



**А Л И С А В И Т Т И**

врач, консультант по вопросам здоровья, член Американской ассоциации специалистов безлекарственного оздоровления

Интимный тренажер

Алиса Витти

**Код Женщины. Как гормоны  
вливают на вашу жизнь**

«ЭКСМО»

2013

## **Витти А.**

Код Женщины. Как гормоны влияют на вашу жизнь /  
А. Витти — «Эксмо», 2013 — (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.

© Витти А., 2013

© Эксмо, 2013

## Содержание

Книги о здоровье для женщин	7
Предисловие	9
От автора	12
Глава 1	16
Менструации. Положите конец своим страданиям	16
Я бы хотела поблагодарить свои менструации	17
У каждого есть своя история. Вот моя!	18
Когда Нет – единственно правильный ответ	19
Открытие, изменившее все	21
Моя программа для других женщин	22
Вылечите свои гормоны, улучшите свою жизнь	23
Пять шагов к вашему женскому коду	24
С Алисой с глазу на глаз	24
Какова ваша история?	25
Протокол женского кода – это то, что мне нужно?	25
Когда у хороших женщин плохие гормоны	28
Что происходит в трусиках?	28
Блокатор ФЛО № 1: Отсутствие информации о ваших гормонах	29
Блокатор ФЛО № 2: Культурная среда	29
Блокатор ФЛО № 3: Токсичная окружающая среда и образ жизни	30
Блокатор ФЛО № 4: Наша современная диета и желание найти быстрое решение для лечения	30
Все женщины разные	32
Тест №1. Расшифруйте свои гормональные подсказки	34
Откройте свою биологическую схему	35
Основополагающее партнерство	36
Дайте Клятву яичников	37
Тет-а-тет с Алисой	38
Познакомьтесь со своим телом	40
Как я влюбилась в свою эндокринную систему (и вашу)	41
От головы к яичникам: «взламываем» Женский код	44
Система гормональных приятелей	45
Зона Женского кода № 1: отвечающая за сахар в крови, – поджелудочная железа и печень	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# 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 ВОДОХНОВЛЯЮЩАЯ? 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 ФЛЮ 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<sub>12</sub>, 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 «душевными 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<sup>1</sup>. 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

---

<sup>1</sup> Обратите внимание, не у всех женщин с СПКЯ наблюдаются проблемы с лишним весом, но у большинства они все-таки есть.

*«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. 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, делаясь 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 внеся 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 доругой 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 заворожена 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<sup>2</sup>, 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

---

<sup>2</sup> Кломид – антиэстроген, используемый для лечения бесплодия.

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 свежевыжатом 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 расписанию. 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.

Более того, так же как и медицина становится со временем все более специализированной, коучинг здоровья тоже развивается в определенных узких направлениях. Существуют консультанты по вопросам здоровья, которые, помимо основного образования и повышения квалификации по мере практики, специализируются на контроле диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, расстройств пищеварения и других особых случаях. Благодаря своей собственной истории и страсти, которая появилась во мне задолго до того, как я открыла для себя возможность такого развития карьеры, я нацелилась на область, где смогу предоставить наиболее полную помощь пациентам, которым необходимо **преодолеть** гинекологические заболевания гормонального происхождения.

Можете себе представить, как информация о том, что я смогла излечить себя от СПКЯ, распространялась через моих друзей и учителей. У меня начали появляться клиенты, сначала лишь несколько, затем десятки, а потом их стало так много, что я, со своим расписанием и загруженностью работой, перестала справляться, поэтому я уволилась. Изначально я собиралась работать только с женщинами, у которых было то же заболевание, что и у меня – СПКЯ. Однако вскоре мои клиентки начали рассказывать о своем опыте своим подругам с ПМС, миомой, послеродовыми и прочими проблемами, имеющими гормональное происхождение. Эти женщины, как и я, хотели вылечиться **без медикаментов и операций**, им был нужен ежедневный план, чтобы справиться с ежемесячным циклом страданий. Они хотели избавиться от миомы, кисты, уменьшить ПМС, забеременеть и/или повысить свое половое влечение. Я принимала всех этих женщин, понимая, что вместе мы можем попробовать применить мою программу к их ситуации и посмотреть, что получится. Впервые с начала моего собственного пути я не была одинока.

В эти первые годы моей практики я поняла кое-что очень важное – первопричины гормонального дисбаланса очень похожи, несмотря на различие симптомов. В результате моя программа была и остается эффективной для большинства заболеваний, связанных с эндокринной системой. Из всех этих экспериментов я вынесла понимание того, в чем состоит основная первопричина гормонального дисбаланса, после чего разработала свою пятишаговую программу оздоровления.

## **Вылечите свои гормоны, улучшите свою жизнь**

Часто при встрече клиенты спрашивают у меня, как «исправить» их тело? Что ж, я бы хотела, чтобы вы вынесли из моей книги одну вещь – вы не можете *исправить* гормональные проблемы. Клиенты всегда чувствуют себя лучше и здоровее после моей программы потому, что я помогаю им понять главную мудрость, которой собираюсь поделиться и с вами: единственный способ достичь гормонального баланса – это *позволить* телу правильно выполнять свою работу, что возможно, *только* если вы холите и лелеете его, помогаете ему каждым приемом пищи и каждой здоровой привычкой, каждый день, дабы оптимизировать эндокринные функции.

Эта книга и моя программа пяти шагов исправят изначальные причины ваших гормональных проблем, поэтому вы сможете немедленно почувствовать улучшение, независимо

от того, в каком состоянии вы находитесь сегодня. В долгосрочной перспективе усвоение моего метода поможет вам оставаться здоровой, избежать будущих гормональных сбоев, сохранить фертильность, защитить либидо и продлить молодость.

Вскоре новая энергия и здоровье станут надежным фундаментом, и на нем вы сможете построить жизнь, в которой исполнятся ваши самые заветные мечты и желания. С этим методом вы сможете быть уверены, что тело не подведет вас и всегда поддержит в процессе создания лучшей жизни.

В конечном счете я решила посвятить свою жизнь и карьеру женскому гормональному здоровью, потому что всем сердцем верю, что, когда вы находитесь в партнерских отношениях со своим телом, вам открыт доступ к **внутренней силе**, благодаря которой вы способны изменить жизнь и мир вокруг вас.

## Пять шагов к вашему женскому коду

Моя пятишаговая программа состоит из этапов, последовательно изложенных ниже. Она справится с основной причиной ваших гормональных проблем и поддержит естественные функции эндокринной системы, и ваши гормоны смогут работать правильным, сбалансированным образом. Смотрите на эти шаги как на ключ к вашему Женскому коду:

- Стабилизируйте уровень сахара в крови
- Позаботьтесь о надпочечниках
- Поддержите органы выделения
- Синхронизируйте свою жизнь с менструальным циклом
- Используйте свою женскую энергию

Первая глава будет посвящена первопричинам гормонального дисбаланса, а также познакомит вас с эндокринной системой в целом и раскроет секреты вашего Женского кода. Во второй главе мы пройдем через стадии системы, благодаря чему вы сможете достигнуть того, что я называю ФЛЮ. В третьей главе я дам вам дополнительные советы касательно либидо и фертильности, здесь же речь пойдет о последнем, пятом шаге моей системы.

Прежде чем рассказать подробнее обо всех этих шагах, мне бы хотелось порекомендовать вам начать с самого начала и доводить до конца каждый шаг. Это **накопительная** система, каждый шаг является фундаментом для следующего. Как скоро вы можете ждать результата? По моему опыту, женщины, которые успешно завершают первый шаг и стабилизируют уровень сахара в крови, начинают чувствовать огромную разницу уже в течение второй недели. Когда вы начнете с помощью моей программы вносить более глубокие изменения в работу вашей эндокринной системы, то почувствуете уже через две недели, максимум через месяц, что ваши менструации стали проходить легче, появились либидо и фертильность. Однако настоящая ценность этой программы для вашего здоровья и гормонов измеряется не краткосрочными периодами, а новым образом жизни в целом. Она предлагает новый способ работы с телом и ухода за ним, призванный на долгие годы защитить ваш хрупкий гормональный баланс.

## С Алисой с глазу на глаз

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, вы чувствовали себя так, будто бы сидите со мной один на один в моем Центре FLO Living на персональной консультации. На этом «приеме» я постараюсь дать вам всю основную информацию в конструктивном, понятном виде, учитывая ваши **индивидуальные** особенности. Я также дам вам упражнения для решения основных поведенческих, эмоциональных и ментальных задач, которые не позволят вошед-



шим в вашу жизнь изменениям стать рутиной и помогут вам смотреть на них как на что-то близкое именно вам.

## Какова ваша история?

Вы **верите**, что ваше тело может стать здоровым? Если нет, то почему? Какая история прокручивается в ваших мыслях? Я хочу помочь вам осознать, насколько мощно может быть запрограммирован ваш мозг, который говорит, что эти изменения невозможны, даже если вы пытаетесь их совершить. Если вы во власти сомнений, то убедительно прошу вас отказаться от негативных мыслей, перенести их из подсознания в сознание, где они могут быть опровергнуты и изменены. Тогда каждый раз, когда вы будете приступать к очередному шагу программы и услышите старую пластинку, вы сможете сознательно поменять ее на новую, перепрограммировать себя. Используйте позитивные мысли: **Я исцеляюсь. Изменения возможны. Мне становится лучше. Мое тело может помочь себе.** Чем больше положительных установок вы себе зададите, тем быстрее избавитесь от отрицательных. Нужно, чтобы они перестали быть вашей первой реакцией и вообще любой реакцией на ваши попытки внести положительные изменения в вашу жизнь и состояние здоровья.

## Протокол женского кода – это то, что мне нужно?

Моя программа разработана для достижения трех главных целей: привести в порядок менструальный цикл, сохранить и улучшить фертильность, а также восстановить и усилить либидо. Если вам подходит хотя бы один пункт из приведенных ниже, вы выбрали правильную книгу.

### *Приведение в порядок менструального цикла*

Вас беспокоит что-либо из нижеследующего?

- Миома матки
- Предменструальный синдром
- Предменструальное дисфорическое расстройство
- Синдром поликистоза яичников
- Кисты яичников
- Эндометриоз
- Тяжелое течение менструации
- Задержки менструации
- Нерегулярный цикл
- Кисты груди

### *Сохранение и улучшение фертильности*

Согласны ли вы со следующими утверждениями?

- Я хочу забеременеть естественным путем
- Я не могу забеременеть, хотя врачи не в состоянии найти причину
- Я пробовала ЭКО, но это не сработало (или мне пришлось прервать беременность)
- Я бы хотела использовать естественные, натуральные средства, чтобы подготовиться к ЭКО
- У меня было несколько выкидышей
- Мне двадцать/тридцать/сколько-то лет, и сейчас я не состою в отношениях, но, когда придет время, хочу зачать без проблем
- У меня прекрасный ребенок... и послеродовая депрессия (ПРД)

- Что бы я ни делала, не могу избавиться от лишнего веса, набранного во время беременности

### ***Восстановление и усиление либидо***

Что-либо из нижеследующего звучит знакомо?

- Утомляемость/изнеможение
- Бессонница
- Депрессия
- Головокружения
- Проблемы с щитовидной железой, такие как гипотиреоз или гипертиреоз
- Тревога
- Частая перемена настроения
- Недостаток полового влечения
- Отсутствие сексуальных мыслей
- Неспособность достичь оргазма или гораздо более слабые ощущения, чем раньше
- Трудные перименопаузы или менопаузы

### **КАК НАСЧЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИЛИ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ?**

Альтернативная медицина может быть чрезвычайно полезной, если для определенных проблем используется правильное лечение. Ее методы не только успешно справляются с внешними симптомами, но и вносят в организм изменения на глубинном уровне, что быстро улучшает ваше состояние. Они могут подойти и зачастую действительно хорошо подходят для сопровождения глубоких трансформаций, входящих в систему Женского кода, но, как показывает моя практика, сами по себе они не несут гормонального здоровья. В то время как моя система фокусируется на излечении первопричины гормонального расстройства, альтернативная медицина сможет стать отличным вспомогательным инструментом для Женского кода.

Я сама использую альтернативную медицину на ежемесячной или кварталной основе, чтобы сохранять свое тело в отличной форме. Ниже прилагаю список процедур, к которым я прибегаю, если мне хочется особенно позаботиться о себе или снять стресс эффективнее, чем могу сделать это без них. Существуют занятия по каждому из приведенных в таблице направлений. Если вам интересно, буду ли полезны те или иные процедуры для вас, посмотрите на таблицу, где я даю рекомендации к каждой терапии исходя из того, какие проблемы вас беспокоят – связанные с менструациями, фертильностью или либидо.

ТЕРАПИЯ	МЕНСТРУАЦИИ	ФЕРТИЛЬНОСТЬ	ЛИБИДО
Акупунктура	Акупунктура отлично улучшает кровоснабжение половых органов, что может быть полезно, если ваша менструация протекает тяжело, с болями или слишком скудно.	В дополнение к улучшению кровоснабжения репродуктивных органов опытный специалист может открыть энергетические каналы, связанные с зачатием.	Во время сеанса акупунктуры вы ощутите довольно мощный всплеск кортизола, который снизит гормон стресса, негативно влияющий на вашу энергию и либидо. Ваш мастер также может во время сеанса воздействовать на надпочечники и другие энергетические узлы.
Натуропатия	Натуропатия может помочь в решении таких проблем с дефицитом питательных веществ, как анемия, или же предложить добавки для купирования таких симптомов ПМС, как депрессия и тревога.	Натуропат может провести тридцатидневный тест слюны на гормональные колебания, который выявит, в какой момент цикла соотношение гормонов оптимально для зачатия. Это отличный первый шаг на пути к пониманию того, насколько правильно работают ваши гормоны. А если это не так, можно попытаться естественным образом скорректировать баланс, прежде чем приступить к медицинскому вмешательству.	Может помочь персонализированная программа, разработанная на основе индивидуальных причин недостатка энергии и/или либидо.
Прикладная кинезиология	Специалист может помочь вам выявить скрытые аллергии, которые усугубляют ваши симптомы, а также разработать план питания, исключающий аллергены, чтобы улучшить менструальный цикл.	Если у вас возникают проблемы с зачатием, прикладной кинезиолог проведет системное исследование, чтобы выявить причину проблем на энергетическом уровне, а также проработает схему по коррекции.	В дополнение к поиску аллергии, которая ворует вашу энергию, прикладной кинезиолог может провести энергетическую чистку, благодаря которой вы почувствуете себя более открытой и расслабленной.
Массаж	Ищите сертифицированного специалиста, который может провести брюшной массаж Майя (внешняя техника, разработанная для того, чтобы сместить внутренние репродуктивные органы в правильное положение). Это способствует их правильному функционированию и снимает физические и эмоциональные блоки, восстанавливая здоровье матки и окружающих органов. Если вы испытываете тяжелые менструальные спазмы, попросите специалиста показать вам приемы, которыми вы сможете пользоваться самостоятельно.	Брюшной массаж Майя или Методика четкого прохождения также могут быть полезны, если у вас имеются проблемы с фертильностью, связанные с рубцами или другими структурными блоками. Это может помочь улучшить здоровье матки, благодаря чему у вас повысятся шансы на здоровое протекание беременности.	Обычный традиционный массаж в успокаивающей обстановке может помочь расслабиться и насладиться ощущениями в теле. Избегайте интенсивного мышечного массажа, такого как Шиацу, который может вызвать стрессовую реакцию. Вместо этого обратите внимание на мягкий, глубокий массаж и Шведскую технику.
Хиропрактика	Должное выравнивание бедер, крестца, лобковых костей и позвоночника способствует правильной циркуляции крови и функционированию репродуктивных органов, что облегчит менструации.	Убедитесь, что тело выстроено оптимально и функционирует без каких-либо структурных помех, это поможет зачатию.	Выпрямление позвоночника позволит сигналам мозга легче достигать различных частей тела, что повысит вашу энергию и сексуальную реакцию.
Травничество	Специальные травы могут быть использованы для снятия спазмов, нормализации обильных или скудных выделений, а также способствовать регулярной овуляции.	Известны различные травы, поддерживающие здоровье матки, что способствует успешному зачатию.	Опять же травы могут быть ценным инструментом для снятия стресса, поддержат здоровье надпочечников, которые являются источником энергии и либидо.

## Когда у хороших женщин плохие гормоны

Последние исследования Национального института здоровья подтверждают, что женское менструальное здоровье является показателем ее жизнеспособности и общего состояния на протяжении жизни. Поэтому неудивительно, что некоторые мои пациентки с хроническими симптомами, впервые перешагивая порог моего кабинета, уже были на пути к ожирению, диабету, гипертонии, сердечным заболеваниям, бесплодию, преждевременному старению и болезням желчного пузыря. Далее в этом исследовании говорится о том, как важно оставаться бдительной и прилагать все усилия для лечения, особенно учитывая, как много женщин находятся в беде:

- Более двадцати миллионов женщин страдают от синдрома поликистоза яичников (СПКЯ), миомы, эндометриоза, болезненных/сложных/тяжелых менструаций, а также заболеваний щитовидной железы и надпочечников.

- В частности, каждая девятая женщина страдает от СПКЯ.

- Миома встречается у трех из десяти женщин старше тридцати пяти, но может появиться и у двадцатилетних.

- Одна из десяти, а значит, более восьми миллионов женщин в Соединенных Штатах, сталкивается с эндометриозом (176 миллионов во всем мире).

- У тринадцати миллионов американок недостаточно активная щитовидная железа, и только половине из них правильно поставлен диагноз. У женщин в пять раз чаще, чем у мужчин, встречается гипотиреоз.

- Каждая восьмая пара бесплодна.

- Фиброзно-кистозная мастопатия поражает от 20 до 40 процентов женщин в репродуктивном возрасте.

- Примерно семь миллионов женщин подпадает под критерии диагноза клиническая депрессия.

- Каждые десять минут в США проводится двенадцать операций по гистерэктомии, это шестьсот тысяч в год!

Сумасшествие? Да. А теперь представьте себе, что большинство женщин не знают об этом и не говорят о таких вещах. Страшно? А как насчет факта, что не существует естественного способа вылечить всех нас? Готовы ли вы принять это? Я уже отзывалась о гормональных проблемах, как об «условно отвергнутых». Когда вы в большой беде, западная медицина может, конечно, предложить вам радикальные меры, такие как операция. Но если ваша ситуация не столь экстремальна, может оказаться, что вы беспрестанно ходите по врачам и чувствуете себя в безнадежном тупике. Но благодаря достижениям современной функциональной медицины каждая из нас может сделать так много, что нам больше не придется чувствовать себя отвергнутыми. Я покажу, как взять здоровье в свои руки, объясню, как работает тело, и научу, что нужно делать, чтобы **излечиться навсегда**.

## Что происходит в трусиках?

Последние десять лет я посвятила тому, что помогала женщинам улучшить их здоровье по трем основным направлениям: менструации, фертильность и либидо. Эти три естественные категории определяют общий уровень здоровья женщины и либо приближают ее к состоянию ФЛЮ, либо отдалают ее от него; другими словами, от того, насколько хорошо работают эти три системы, зависит наполненность женщины энергией и ощущением полноты жизни.

Более 40 процентов всех женщин, у которых диагностировано сниженное половое влечение, также сообщают о депрессии. А среди тех, кто принимает антидепрессанты, около 50 процентов чувствуют снижение желания.

В течение тех же десяти лет я также определила **четыре** основных препятствия на пути женщины к максимальному гормональному здоровью. Я называю их «блокаторами ФЛО», потому что с биологической точки зрения все они так или иначе вызывают эндокринные нарушения. Во второй части я объясню, как вы можете нащупать свой путь через это минное поле, но сейчас давайте определим, что удерживает вас от того, чтобы чувствовать себя прекрасно и жить полной жизнью.

## **Блокатор ФЛО № 1: Отсутствие информации о ваших гормонах**

Немногие женщины понимают, как функционирует их тело, поэтому большинство из нас не умеет принимать осмысленные решения о том, как лечить свои гормоны, если они не в порядке. Многие женщины проводят массу времени в попытках найти свои симптомы в Интернете, хотя понятия не имеют, как заботиться о себе, чтобы избежать гормонального сбоя. Если я попрошу вас составить список гормонов, участвующих в тридцатидневном менструальном цикле, сможете ли вы это сделать? И объяснить мне, как они работают? Нет? Что ж, пожалуйста, не обижайтесь. За все десять лет практики я не встретила ни одной женщины, которая бы справилась, что привело меня к главному умозаключению: если вам не была правильно преподнесена эта информация, вы не можете принять **осознанное** решение касательно того, что беспокоит вас, когда проблема связана с гормонами. Более того, когда вы не знаете, как тело работает, и убеждены в том, что гормоны нелогичны, беспорядочны и хаотичны, то вы даже поверить не можете, что ваше тело **способно** работать лучше. В результате многие женщины попадают в ловушку распространенного заблуждения, гласящего, что страдания – это неотъемлемая часть жизни в женском теле. В этом случае неудивительно, что дезинформация становится чудовищным блокатором ФЛО в жизни современной женщины и отодвигает гормональное здоровье на задний план для миллионов женщин.

## **Блокатор ФЛО № 2: Культурная среда**

Мне также нравится называть эту категорию «суперобман», потому что многие женщины заблуждаются, считая, что наше тело дикое, пугающее, с постыдными местами, о которых не должна заходить речь, которые не нужно лечить, контролировать и очищать. (За это стоит поблагодарить масс-медиа и другие источники, оказывающие на нас социальное влияние). Поощряется действовать/говорить/выглядеть как маленькая девочка, а не опытная женщина. У нас слишком мало сильных, здоровых примеров и слишком много измученных мам и истощенных моделей на нашей культурной сцене. Нам сложно ценить свое взрослое женское тело. Нам привили стереотип о том, что женская интуиция обманчива. Мы полагаем, что наша энергия непостоянна. Мы считаем, что менструации – это что-то постыдное и отвратительное. Мы ищем способы починить то, что сломалось. Пытаемся обуздать взлеты и падения нашей женской сущности. Мы оторваны от собственного тела, а зачастую и от нашего глубокого чувства знания. В конечном счете, наш диалог разума и тела становится односторонним, что, в свою очередь, тоже влияет на гормональный баланс. И так как «суперобман» (это древняя культурная среда) обманом заставляет нас считать, что наше тело так и должно себя вести, мы позволяем серьезным гормональным проблемам и всем сопутствующим симптомам длиться годами, прежде чем начинаем искать хоть какую-то возможность излечиться. К сожалению, многие женщины опускают руки задолго до того, как достигнут желаемого действия.

## Блокатор ФЛО № 3: Токсичная окружающая среда и образ жизни

Факторы, вызывающие эндокринные нарушения (химические вещества, которые оказывают влияние на выработку, транспортировку, усвоение и выведение естественных гормонов организма), могут быть найдены в воздухе, воде, почве, продуктах и товарах массового потребления. Эти разрушители могут подражать натуральным гормонам, вызывая их избыточное или недостаточное производство. Они нарушают естественный контроль над производством гормонов и их связь с рецепторами. Наиболее **опасные** «преступники» – химические очистители, продукты по уходу за кожей и пестициды. Химические компоненты, известные как ксеноэстрогены, такие промышленные соединения, как полихлорированные бифенилы (ПХБ), бисфенол (БФА) и фталаты, необычайно «популярны». Эти ксеноэстрогены оказывают на живые организмы влияние, схожее с влиянием эстрогена. Возможно, именно из-за эстрогенных химических веществ в наших морях и озерах гораздо меньше рыб мужского пола. В человеческом мире мужчины производят менее половины того количества спермы, которое производили еще пятьдесят лет назад, а женщины, как никогда ранее, страдают от связанных с эстрогенами заболеваний, например эндометриоза. Кроме того, мы все подвержены стрессу, еще одному фактору, негативно влияющему на эндокринную систему. Хроническая тревога влияет на обратную связь между гипоталамусом, гипофизом и надпочечниками, конфигурацию, известную как *ГГН-ось*, которая регулирует пищеварение, иммунитет, настроение, либидо и энергию.

## Блокатор ФЛО № 4: Наша современная диета и желание найти быстрое решение для лечения

Этот блокатор ФЛО имеет две стороны. Во-первых, на нас валится огромное количество запутанной и противоречивой информации о том, что есть (вспомните все эти причудливые низкоуглеводные, низкожирные диеты, чистки на соках, голодание и многое другое). Мы как можем стараемся быть «здоровыми», но в итоге неизбежно потребляем **слишком много** углеводов, слишком мало жира, недостаточно питательных веществ, много сахара, алкоголя и кофеина. Вся ваша эндокринная система опирается на микроэлементы, поступающие с продуктами питания, поэтому, когда их становится недостаточно, ваши гормоны попадают в ловушку, а репродуктивное здоровье страдает.

### ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ – СКОЛЬКО ДОСТАТОЧНО?

Существует большая путаница относительно того, насколько сильное воздействие на здоровье оказывают органические продукты. Последнее исследование Стэнфордского университета показало, что питательная ценность органических продуктов практически не отличается от питательной ценности продуктов, выращенных промышленным образом (с использованием пестицидов). Это разумно: яблоко – это яблоко, а брокколи – это брокколи, независимо от того, как вы их вырастили, поэтому более чем логично, что содержание питательных веществ, и калорий, и витаминов, будет одинаковым. Однако определенно есть разница в том, что вы получаете в дополнение к этому промышленно выращенному яблоку или брокколи.

Эти продукты содержат пестициды, органофосфаты и прочие химикалии, которые сеют хаос в вашей эндокринной системе, перегружают печень и ведут себя как эстрогены в вашем теле (обычно это связано с ксеноэстрогенами), нарушая гормональный диалог, так необходимый

вашему телу для создания баланса и отсутствия тревожных симптомов и заболеваний. Переход на естественные продукты может оказаться непростым: я видела женщин, у которых, как и у меня, когда я только начинала, развился тип пищевого расстройства, известный как «орторекия». Этот термин означает сверхправильное/чистое питание.

При таком типе питания женщина ест только определенные продукты и откладывает прием пищи до тех пор, пока они не будут доступны, только так она может почувствовать, что питается правильно и безопасно, то есть употребляет в пищу органические продукты. Отличная новость относительно органических продуктов состоит в том, что, когда вы 80 процентов времени следуете протоколу Женского кода, ваша эндокринная система достаточно сильна, чтобы справиться с оставшимися 20 процентами, когда вы позволяете себе что-то выходящее за рамки. В смысле химикатов некоторые продукты более агрессивны, чем другие. Вот список органических продуктов, которые стоит приобрести.

#### ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ ЖЕНСКОГО КОДА

- Фрукты: голубика, клубника, яблоки, дыня, груши, персики
- Смешанные: каша, перец, томаты
- Корнеплоды: картофель, сладкий картофель, тыква
- Зеленые листовые овощи: все салаты, кале, капуста, шпинат, другая зелень
- Животные белки: говядина, птица, молочные продукты, яйца (обратите внимание, что мясо животных, которых кормили не органически, пичкали антибиотиками, гормонами и генетически модифицированными продуктами, усугубит уже имеющийся у вас гормональный дисбаланс).

Кроме того, химикалии в пище: антибиотики, добавленные гормоны, инсектициды и прочие вещества – могут угрожать вашему гормональному балансу.

Вторая проблема с блокаторами ФЛЮ состоит в том, что они заставляют нас полагаться на медикаменты для лечения, вместо того чтобы брать ответственность за свое здоровье на себя. Кто из вас не слышал выражения «примите две таблетки и позвоните мне утром»? Это, казалось бы, безобидное клише подводит итог тому, насколько **пассивно** мы относимся к собственному здоровью, и наглядно иллюстрирует, как сильно мы полагаемся на простые и быстрые способы решить сложную проблему. Чтобы избавиться от этих блокаторов ФЛЮ, в следующих главах я расскажу, как некоторые продукты питания могут выступать в качестве лекарства для вашей эндокринной системы и устранять определенные симптомы.

Из-за широкого распространения такого большого количества блокаторов ФЛЮ как никогда много женщин обладают очень чувствительной гормональной системой и подвержены дисбалансу. Осознание этих препятствий является огромным шагом на пути к здоровью. И если вы можете читать между строк, вы заметите, что все эти блокаторы ФЛЮ являются примерами того, как наше общество стремится к «совершенству»: модельным телам, идеальной карьере, идиллической семье, упакованной еде и быстрым решениям. Если все это звучит для вас слишком знакомо и утомительно, можете выдохнуть. Женский код вовсе не об идеальной жизни. Вместо этого он учит нас правильно питать собственное тело, чтобы добиться полноценной и подходящей для вас жизни.

## Все женщины разные

Прямо сейчас вы, возможно, гадаете, почему у **вас** не такие симптомы и заболевания, как у вашей сестры или лучшей подруги, ведь у всех женщин эндокринная система работает одинаково и все мы подвержены одним и тем же блокаторам ФЛО. На самом деле на это есть очень простой биологический ответ.

Хотя все мы подвержены гормональным нарушениям, заболевания, развивающиеся у разных женщин, **отличаются** в зависимости от генетической предрасположенности и образа жизни.

У каждого человека клетки, железы и органы функционируют схожим образом, но генетика играет важную роль в том, как все эти системы справляются со своими задачами.

- **Вещества, которые пагубно влияют на эндокринную систему:**  
эмульгаторы
  - **Изучите свои:** бальзам-ополаскиватель, тональный крем, консилер, маску для лица, кремы
  - **Выбросите, если на этикетке обнаружите:** парабены, в том числе метил, пропил, бутил и этил
  - **Вещества, которые пагубно влияют на эндокринную систему:** антибактериальные средства и консерванты
    - **Изучите свои:** мыло, спрей для волос, подводку, пудру, крем для бритья и лак для волос
    - **Выбросите, если на этикетке обнаружите:** аноламин (ДЕА, ТЕА, МЕА)
    - **Вещества, которые пагубно влияют на эндокринную систему:** эмульгаторы, регуляторы pH, консерванты, пенообразователи
      - **Изучите свои:** вазелин и средства для кожи и губ
      - **Выбросите, если на этикетке обнаружите:** петролатум

Так же как ваши мышцы окружены слоем коллагена, существует тонкий белковый слой, обернутый вокруг нити ДНК. В зависимости от таких внешних факторов, как диета, стресс и пренатальное питание, этот белковый слой сужается или расширяется, покрывая определенные гены и таким образом включая или выключая их. Этот процесс является объектом нового поля исследований, названного *эпигенетикой*, которое ответвилось от общей генетики. Вкратце, эпигенетика – это наука, которая изучает изменения в работе генов, вызванные почти исключительно питанием и образом жизни. Согласно последним данным исследований Университета Дьюка и Университета Гронингена в Голландии, то, как вы едите и какой образ жизни ведете, на самом деле передается через *эпигенетический* процесс вашим потомкам, как минимум на одно поколение. Одно из недавних голландских исследований показало, что питание во взрослом возрасте обуславливает изменения во всех клетках, включая сперму и яйцеклетки, и эти особенности могут передаваться потомству на протяжении поколений. В другом исследовании выявили, что мыши, которых в детстве перекармливали, выросли, приобретая метаболический синдром (устойчивость к инсулину, ожирение и нарушение толерантности к глюкозе), и передали некоторые эти черты следующему поколению, которое обладало признаками метаболического синдрома, не будучи перекармливаемым.

**Исследование среди взрослых людей с лишним весом, которые соблюдали определенный режим еды и сна, вели рекомендованный образ жизни, привело к некоторому успеху: согласно данным, те, кто спал ночью в среднем пять часов пятнадцать минут, теряли меньше**



**жира, чем те, чей ночной сон составлял в среднем семь часов двадцать пять минут.**

Получается, что, если у вас есть генетическая предрасположенность, а у вашей подруги ее нет, то у нее не наблюдается СПКЯ и она может есть больше фастфуда, не набирая вес и не покрываясь угревой сыпью. И даже в рамках вашей семьи гены могут вести себя по-разному: например, даже если ваша сестра не страдает бесплодием, вы не застрахованы. В дополнение к генетической составляющей, возможно, ваши сестра и подруга, в отличие от вас, избегают химикалий и продуктов, нарушающих работу эндокринной системы, и/или их организм, в отличие от вашего, лучше справляется с этими химическими веществами.

**А теперь самое интересное!** Говоря терминами эпигенетики, если вы питаетесь так, чтобы поддержать свои гормоны, тревожные симптомы не появятся. В этом состоит чудо эпигенетики и исследований питательной геномики. Это дает надежду на то, что действительно можно контролировать свое тело изнутри. Кроме того, ученые определили, что организму требуется около семи лет, чтобы восстановить все клетки, что является хорошей новостью, так как все, что вы едите и делаете сегодня для своего благополучия, напрямую влияет на ваше здоровье в будущем. Так, на клеточном уровне вы каждые семь лет становитесь новым человеком, а генетический материал, получаемый в результате этого клеточного оборота, задает будущие взлеты или падения вашего здоровья. Это еще один повод начать вносить важные изменения в свою жизнь, когда впереди у вас еще много лет, чтобы наслаждаться своим здоровым телом!

Каждая женщина, взявшая в руки эту книгу, пришла к ней по разным причинам и с разными целями. Именно это мне и нравится в ежедневной работе с женщинами – мы так хотим взять от жизни все, достичь наилучшего состояния здоровья, больше создавать, быть лучшей версией себя. Хотите ли вы немного подкорректировать себя в лучшую сторону или избавиться от серьезных гормональных проблем, в любом случае здесь вы найдете массу важной информации. И общего с другими женщинами у вас может оказаться гораздо больше, чем вы думаете. Многие знают, что некоторые знаки гормонального дисбаланса, такие как спазмы или миома, ясно сигнализируют о шаткости эндокринной системы. Но клиенты часто бывают удивлены, узнав, что такие симптомы, как бессонница и перхоть, тоже имеют гормональную основу. В целом вы можете быть здоровы, но время от времени чувствовать головную боль или страдать от запоров. Вы можете не понимать, что эти вещи тоже зачастую связаны с авариями эндокринной системы или привычками (не спать всю ночь или пропускать приемы пищи), которые могут нарушить гормональное равновесие и давать в результате такие неприятные симптомы.

**БУДЬТЕ В КУРСЕ: ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКИЙ КОД И ФЛО?**

**Женский код** – это система, которая приводит в баланс женские гормоны, предотвращает менструальные проблемы и улучшает фертильность и либидо.

**ФЛО** – это фертильность, либидо и образ жизни, который соответствует вашей уникальной биохимии. Состояние, в котором вы достаточно могущественны, чтобы строить свою жизнь.

Чтобы понимать, чего вы уже достигли на пути улучшения здоровья, важно знать, с какой точки вы начинаете сегодня.

Ниже я предлагаю вам оценить свое состояние здоровья так, как вы не делали этого раньше. Возможно, раньше вы даже не представляли, что некоторые из этих показателей связаны с гормонами, но все они зависят от того, насколько хорошо работает ваша эндокринная система, и имеют накопительный эффект. Прохождение моего «теста» даст вам представле-

ние о том, как в данный момент работает ваша эндокринная система. Рассматривайте это как основу, начальную точку, с которой вы начнете строить **лучшее** гормональное здоровье.

## **Тест №1. Расшифруйте свои гормональные подсказки**

Готовы к первому упражнению на пути к легкому менструальному циклу, повышенной фертильности, энергичности и сексуально насыщенной жизни? Сейчас я хочу, чтобы вы обвели те слова из представленного ниже списка, которые относятся к вам и к вашему телу, а затем ненадолго отложили его. Мы вернемся к нему, когда придет время воспользоваться этими подсказками в расширенном контексте вашего общего и репродуктивного здоровья.

### ***Метаболические и стрессовые симптомы***

- Тяга к сладкому/трансжирам
- Тяга к сахару и шоколаду
- Пристрастие к кофе, содовой и энергетическим напиткам
- Потребление более трех алкогольных напитков в неделю
- Пропускание приема пищи
- Тревога
- Бессонница
- Хождение во время сна/лунатизм
- Головные боли
- Сниженное либидо
- Повышенная волосатость на лице/теле
- Лишний вес
- Гипотиреоз
- Метаболический синдром
- Диабет

### ***Симптомы со стороны органов выделения***

- Синдром раздраженного кишечника
- Жирная кожа
- Вздутие живота и отечность
- Угри и кистозные акне
- Перхоть
- Экзема
- Выпадение волос
- Запор
- Диарея или жидкий стул
- Неприятный запах тела
- Ночные поты

### ***Симптомы, связанные с циклом***

- Перемены настроения
- ПМС
- Нерегулярный цикл
- Миома матки
- Кисты яичников
- Кисты груди
- Нагрубание молочных желез

- Синдром поликистоза яичников (СПКЯ)
- Необъяснимое бесплодие
- Тяжелые менструации
- Болезненные менструации
- Отсутствие менструации
- Мигрень
- Депрессия

## Откройте свою биологическую схему

В этой главе вы узнаете о различных особенностях вашего тела, образа жизни и окружающей среды, которые ставят ваши женские органы под угрозу. Итак, вот в чем вопрос: как вы можете организовать свою жизнь, чтобы поддержать здоровье своей эндокринной системы в мире, который для этого мало приспособлен?

**Одно исследование показало, что женщины, которые потребляют меньше вина, менее подвержены спазмам.**

В первую очередь нужно понять, что такое ваша эндокринная система и как она работает. Это знание снимет блокатор ФЛО № 1: дезинформацию относительно ваших гормонов. Как только вы увидите, что ваши гормоны **могут и должны** делать, а также уясните, как эта информация относится к вашему уникальному женскому телу, вы сделаете огромный шаг по пути построения гормонально сбалансированной жизни. Если говорить о моментальном эффекте, вы будете в состоянии быстро определять, какой выбор поддержит ваш гормональный баланс, а какой, напротив, расшатает его. Другой значительный сдвиг, который вы совершите, – это переход от пассивных к **активным** отношениям со своим телом. Это буквально означает, что вы начнете прислушиваться к своему телу, принимая решения, которые позволят вам чувствовать себя прекрасно.

Эндокринная система – это мощный и элегантный комплекс, система желез, каждая из которых вырабатывает определенный тип гормонов, регулирующих конкретные функции в организме, а не просто гормоны, которые вызывают спазмы, раздувают вас и вызывают страсть. **Гормоны** влияют на метаболизм, на то, как выглядят и чувствуют себя ваши кожа и ногти, на вашу способность ясно мыслить, на аппетит, на то, будет ли у вас ребенок или очередная менструация, на либидо и энергичность.

Для того чтобы ваши гормоны могли правильно выполнять свою сложную задачу, они должны работать в гармонии, достигая баланса. Но они не могут добиться этого, если какие-то из них не в порядке. Так что же «расшатывает» гормоны? Блокаторы ФЛО № 3 и № 4: токсичная окружающая среда и образ жизни (включая избыточный стресс и недостаток сна), а также наша современная диета (промышленно обработанная пища, сахар и кофеин). Если хотя бы один гормон из-за этих факторов работает некорректно, дисбаланс вызывает один тревожный симптом, потом другой... Если проблему не решить, они могут в итоге перейти в хронические заболевания, такие как болезненная менструация, эндометриоз, миома и так далее. И если причины остаются не выявленными годами, они могут спровоцировать развитие таких хронических заболеваний, как болезни сердца, диабет или бесплодие, в зависимости от того, насколько хорошо ваша генетика и образ жизни могут держать эти факторы в узде.

Ваша эндокринная система – это набор желез, которые общаются друг с другом посредством гормонов, понимайте это как особый «химический язык». По факту, это и есть Женский код в действии! Но не только гормоны говорят системам нашего организма, что делать; почки, печень, метаболизм, пищеварение, нервная система, репродуктивные органы – у всех них есть впечатляющая функция **саморегуляции**. Когда ваше тело сталкивается с эндокрин-

ными разрушителями, они усложняют задачу вашему организму: например, вам нужно переварить промышленно переработанные продукты, и гормонам приходится искать равновесие, чтобы не нарушилась работа эндокринной системы.

**Необъяснимое бесплодие является самым распространенным диагнозом бесплодия среди женщин, составляя более 30 процентов всех случаев.**

В краткосрочном периоде это значит, что ваше тело проверяет и компенсирует избыток или недостаток каких-либо гормонов для сохранения баланса. А постоянные тревожные симптомы и хронические заболевания являются долгосрочным ответом вашей системы. По мере того как гормоны помогают вашему телу вновь достичь баланса, иногда они могут перестараться и создать новый дисбаланс. Это связано с тем, как много эстрогена и тестостерона, гормонов роста, голода, сна и стресса, сжигающих жир гормонов и гормонов, регулирующих энергию и либидо, нужно производить в той или иной ситуации. Экстремальный выброс гормонов – вовсе не норма для сбалансированной работы вашей системы. Неожиданные перемены обуславливают сбои в естественной регуляции гормонов. В конце концов ваша эндокринная система путается настолько, что уже не понимает, что такое баланс. Она перестает адекватно реагировать. В этот момент симптомы, которые вы наблюдаете, такие как тяжелые менструации, миома, синдром раздраженного кишечника, бессонница, дрожжевые инфекции, нагрубание молочных желез, депрессия, набор веса и другие, переходят в хроническую форму.

## Основополагающее партнерство

Вы уже встречались с ней – женщиной, которая легкой походкой идет по улице, практически скользит по воздуху. Ее волосы блестят, а кожа безупречна. Она выглядит идеально, будто бы сошла со страниц журнала, и она потрясающе украсила себя безделушками, достойными сайта Pinterest<sup>3</sup>. Она вся светится и уверена в себе, а ее горящие глаза и каждое движение излучают внутреннюю энергию. Или, может быть, вы работаете с такой женщиной. Она стоит на своем и никогда не сомневается, высказывая свое мнение. Она всегда следует за своими желаниями, притягивает, словно магнит, возможности и связи и всегда добивается задуманного. Она говорит четко и свободно, и, когда она говорит, все слушают.

Вы можете предположить, что этой женщине известно что-то, чего не знаете вы, или, возможно, она сорвала генетический джекпот. Но знаете что? Эта женщина **ничем** не отличается от вас. Она не родилась с каким-то подарком, которого вы не получили. У нее точно такое же женское тело, как у вас. Единственная разница состоит в том, что она **использует его**, чтобы построить полную уверенности, богатую, сияющую жизнь. Она воплощает то самое состояние ФЛЮ, о котором я говорила. Возможно, вы не помните, когда последний раз испытывали такого рода подъем. Но неважно, кто вы и откуда пришли: моя цель сегодня (и причина, по которой я написала эту книгу) – сделать эти моменты вашим ежедневным состоянием. Эта книга не о том, чтобы стать здоровым ради того, чтобы стать здоровым. Я говорю так, потому что видела тысячи женщин, которые излечились от своих заболеваний, следуя моему протоколу. Поэтому я знаю, что раз вы приобрели эту книгу в поисках решения своих проблем, относящихся к любой из трех больших категорий (менструации, фертильность и либидо), то, если вы **будете следовать** протоколу, вам станет лучше, а в будущем вы сможете избежать появления новых проблем. В данный момент это может быть предел ваших мечтаний. Но за многие годы я узнала, что есть гораздо большие устремления, чем

---

<sup>3</sup> Pinterest.com – сайт для наглядного представления и поиска интересных и полезных идей.

просто достижение крепкого здоровья, а сохранение здоровья в долгосрочной перспективе требует выбора масштабной цели. И я хочу, чтобы **вы** тоже это прочувствовали.

Как только вы поймете, какие вам нужно внести изменения в ваше питание и образ жизни (или, возможно, вы уже начали вносить их), вы увидите, что Женский код действительно построен на здравом смысле: ешьте и двигайтесь согласно естественным биоритмам вашего тела. Я хочу помочь вам добиться наилучшей физической, умственной и эмоциональной формы, чтобы вы могли жить такой жизнью, какой хотите, используя свое здоровое тело для достижения мечты, хорошей жизни, которую вы **сами** себе рисуете, а затем излучали свое счастье и делились им с окружающими. Как женщина, вы по рождению имеете право жить наилучшей жизнью, а я здесь для того, чтобы помочь вам утвердиться в своих правах. Вот как мы это сделаем:

- Выявим ваши гормональные симптомы и посмотрим, как заболевания, которые, казалось бы, не имеют отношения к гормонам, связаны со сбоями в работе эндокринной системы.
- Расшифруем язык, на котором говорит ваша эндокринная система, язык гормонов, чтобы вы смогли выстроить новые прекрасные отношения со своим телом.
- Узнаем о питании и образе жизни, которые вернут в баланс вашу эндокринную систему.
- Откроем, как связь с вашей женской энергией и партнерство с телом могут помочь вам в построении жизни вашей мечты.

Когда вы станете здоровой, вы поймете, как планирование каждого дня и всей жизни, преломленное через призму того, что лучше для вашей эндокринной системы, позволяет вам достигать большего с меньшими усилиями и стрессами. Именно **так** выглядит жизнь, основанная на партнерских отношениях со своим телом. Когда вы живете так и используете **каждый** доступный вам природный инструмент, вы раскрываете весь свой потенциал. Ваше здоровье становится платформой, на которой вы можете построить жизнь, полную идей, целей и страсти.

## Дайте Клятву яичников

Итак, вы готовы сделать это? Если вы собираетесь жить по Женскому коду и достичь своего ФЛЮ, я бы хотела, чтобы вы приняли обет перед вашими стоящими на пороге расцвета яичниками, перед которыми вы ответственны за то, чем вы наполняете свой рот, свой дом и свой сад, а также за то, чем вы занимаетесь на планете Земля. Вы единственная, кто может обезопасить свои гормоны в пугающем окружающем мире. Министерство сельского хозяйства США утверждает, что гормоны в говядине безопасны, а исследования все равно постоянно повторяют, что остаточные гормоны влияют на статистику бесплодия и рака груди. Федеральный закон о контроле за токсичными веществами не обновлялся с 1976 года, а текущие законы настолько несостоятельны, что Управление по охране окружающей среды не может с их помощью запретить даже асбест! (Закон не предусматривает регистрацию и тестирование на безопасность химических веществ перед вводом их в обращение, и, говоря официально, сложнее доказать вред химического вещества после того, как оно было выпущено, чем до.) Ваш начальник заставляет вас работать больше сорока часов в неделю, хотя исследования говорят о том, что женщины больше мужчин подвержены стрессу – из-за необходимости совмещать работу с домашними обязанностями. Большие пищевые компании заменяют питательные вещества в вашем обеде на химикалии, разрушающие эндокринную систему, такие как генетически модифицированная соя. Нужно быть **бдительным** в отношении многих продуктов.

### КЛЯТВА ЯИЧНИКОВ

Я верю, что нужно ежедневно подстраиваться под свои гормоны и поддерживать их каждым приемом пищи.

Я верю в силу своего цикла и гормонов и знаю, что о них нужно заботиться, поддерживать и питать.

Я клянусь уделять внимание сигналам, которые дает мне мое тело, чтобы вносить небольшие корректировки в свой курс и избегать аварий на пути.

Я клянусь использовать свое тело и здоровье в качестве платформы для создания новой, прекрасной жизни, в которой у меня будет настоящая цель.

Мы не можем контролировать то, что не можем. Но мы *можем* контролировать, что мы едим и как живем. Совершенствуя себя физически и на клеточном уровне с помощью диеты и образа жизни, мы можем влиять на гены, которые повинны в появлении заболеваний, а это действительно захватывающая новость для вас и для следующего поколения женщин!

Так что давайте сейчас же перейдем к тому, как раз и навсегда остановить снежный ком эндокринных нарушений.

## Тет-а-тет с Алисой

Что, по-вашему, в настоящий момент является вашим **главным блокатором** ФЛО? Если ваша наибольшая проблема – это дезинформация относительно гормонов, то вы вот-вот узнаете, как Женский код работает от вашего имени, чтобы поддерживать ваше состояние ФЛО. Или, предположим, у вас долгая история негативных мыслей, в которых вы обвиняете свои гормоны и тело.

Если так, то каким стереотипам о своем теле и его работе вы верите? Ваш главный вопрос выходит за рамки тем питания и образа жизни? Вы поняли, что различные продукты для дома и пища, которую вы едите, не позволяет Женскому коду работать оптимально? Какие бы вопросы вы ни задавали себе прямо сейчас, важнее всего понять, какие блокаторы ФЛО вам мешают, чтобы именно на них направить свои внимание и энергию!

Будьте уверены, что к концу этого путешествия в мир вашего Женского кода блокаторы останутся позади и больше не смогут мешать вам наслаждаться даром **гормонального баланса и здорового тела**.

История успеха: ЭМИЛИ УАЙТ, 28

Состояние: СПКЯ

Я росла как активный, успешный подросток, который, казалось, добьется всего. Я была в безупречной форме, а на первый взгляд моя жизнь казалась идеальной. У меня не было менструаций, но мне это представлялось нормальным. Более того, мне это нравилось. Я хотела обладать полным контролем над своим телом. У меня было слишком много занятий, чтобы отвлекаться на менструации. Я хотела управлять жизнью, хотела уверенности и определенности, без негативных эмоций и кровотечений. У мужчин все это есть. Чем я хуже?

Казалось, что жить гораздо проще совсем без менструаций. И что с того, если мне придется пить таблетки от угрей и нежелательных волос? Что с того, если я постоянно встревожена и утомлена? Лекарства работали, а я придерживалась своего плотного графика важных дел. И со стороны все это выглядело здорово и идеально.

Затем, в семнадцать лет, у меня диагностировали СПКЯ. Кто-то может предположить, что с этого началась история моего лечения, но на самом деле это лишь усугубило мою разобщенность с телом. Мой врач сказал,

что у меня нет другого выбора, кроме как принимать таблетки. Фразы вроде «опасность рака» и «невозможность иметь детей» повторялись снова и снова. Врачи обещали, что прием оральных контрацептивов не изменит моей сути. Они твердили, что это здоровый путь. Честно говоря, они сказали, что это единственный способ лечить мое «расстройство». Следующие десять лет я потратила на поиски врача, который смог бы предложить мне альтернативный вариант. Все они кормили меня одним и тем же – страхом.

Женский код появился в моей жизни, когда я уже зашла в тупик. Вообще-то я получала Алисину рассылку уже год, но никогда не читала ничего, кроме темы! Я просто не верила, что нечто настолько простое может возыметь действие. Однажды я наконец-то прочитала Алисино предложение, и что-то в моей голове щелкнуло.

Я начала заниматься по 6-месячной программе и впервые в жизни понастоящему узнала себя. Было непросто поменять свои привычки. Было очень сложно отказаться от ОК, а доктор и моя семья не понимали меня и не поддерживали. Я даже думала, что отказ от моего «метода контроля» каким-то образом навредит мне.

Но Женский код дал мне информацию и поддержку, благодаря которым я вновь начала доверять своим инстинктам. Алиса и ее команда научили меня лучше прислушиваться к себе. Теперь я знаю, что сила и контроль над телом – это совсем не то, чему обычно учит медицинское сообщество.

Сейчас у меня заканчивается девятый по счету естественный менструальный цикл! И правда состоит в том, что с начала программы изменился каждый аспект моей жизни. Я не преувеличиваю. Благодаря тому, что я научилась слушать себя и уважать свой менструальный цикл, я нашла глубинный источник, поддерживающий мою жизнь, карьеру, отношения и, самое главное, мои ежедневные отношения с самой собой. Все стало проще. Все стало легче. Энергия, которую я тратила на то, чтобы все выглядело идеально, теперь позволяет мне просто наслаждаться жизнью.

И это для меня настоящая сила.

## Познакомьтесь со своим телом

Из сказанного ранее вы узнали, что симптомы, казалось бы, не связанные с гормонами, такие как бессонница, мигрени, угревая сыпь, набор веса и запоры, зачастую имеют **гормональные корни**. Тем не менее все еще остается вопрос: **как** еженедельные бессонные ночи или периодические болезни приводят к полному краху гормональной системы? Скоро вы увидите, когда я объясню, как работает эндокринная система, что каждый орган и железа неразрывно связаны между собой и работают **совместно** друг с другом, чтобы выполнять все поддерживающие жизнь организма функции.

Периодические симптомы могут стать постоянными, потому что, что из-за недостатка информации мы часто бываем не в состоянии правильно связать между собой наши симптомы и наши гормоны. (Это блокатор ФЛО № 1.) Так, в то время как холодные руки, хронические респираторные инфекции и экзема большинству людей могут казаться отдельными проблемами, на самом деле все они сообщают, что ваша щитовидная железа работает неэффективно, ваши надпочечники утомлены, а ваша печень не справляется со своей очистительной функцией. (Все это основные части эндокринной системы, о которой я сейчас расскажу подробнее.) Когда где-то в эндокринной системе возникают проблемы, остальные ее части пытаются «залатать дыру». Так же как чрезмерное напряжение в спортзале ставит под угрозу и саму мышцу, и окружающие ее связки, тенденция эндокринной системы компенсировать проблемы, ослабляющие систему в целом, делает вас более уязвимым к гормональной дисфункции.

Другая причина, по которой симптомы не проходят, состоит в том, что мы становимся к ним нечувствительны. Если вы чувствуете головную боль или тяжесть после приема пищи и просто отмахиваетесь от этого как от изолированного инцидента, а потом делаете то же самое в следующий раз и еще, то вы быстро привыкнете к этой тяжести и станете воспринимать свое состояние как «нормальное». Со временем вы будете все меньше и меньше замечать эти симптомы. Даже хуже, вы можете потерять связь между симптомами и действиями, которые их вызывают (например, непереносимость к некоторым группам продуктов, таким как молочные или зерновые), и тогда, конечно, вы продолжите вести себя не так, как нужно. Когда вы не в состоянии понять послания вашей эндокринной системы, вы не можете эффективно вмешаться в происходящее, а значит, очень быстро один симптом приведет к следующему, и к следующему, и так до тех пор, пока вам не придется бороться с гораздо более серьезной проблемой со здоровьем, которую уже невозможно игнорировать.

Если вы взяли эту книгу из-за проблем с менструациями, фертильностью или либидо, вероятно, реальность такова, что гора ваших симптомов накапливалась и росла годами, пока не стала заболеванием, диагностированным вашим доктором. В момент, когда вам был поставлен диагноз, вы наверняка почувствовали облегчение. **Теперь я знаю, что со мной, и осталось лишь вылечить симптомы!** Это именно то, что я, листавшая медицинские журналы, почувствовала, когда мой взгляд скользнул по четырем буквам – «СПКЯ» и где-то внутри я поняла, что моя проблема не надуманная.

С тех пор, несомненно, вы ведете тяжелую борьбу. После того, как был озвучен диагноз, вы, вероятно, начали принимать добавки, таблетки, оральные контрацептивы, перешли на определенную диету, а может, даже подверглись операции, чтобы избавиться от своей проблемы. Я знаю, что вы чувствуете усталость, разочарование и уныние. А все потому, что на самом деле вы пытаетесь решить часть проблемы, находящуюся на поверхности, а не копаете глубже, чтобы найти ее корни.

Когда вы в гармонии, ваша эндокринная система поет прекрасную песню. Но когда блокаторы ФЛО, такие как токсины из окружающей среды, пищи и продуктов массового



потребления, наряду с образом жизни, полным стресса, и диетой, в которой недостаточно необходимых организму натуральных питательных веществ, нарушают равновесие эндокринной системы, песня становится хаосом. Неуправляемая эндокринная система (результат того, что вы не прислушиваетесь к своему мудрому телу, потому что не умеете жить по-другому) позволяет появляться симптомам. Игнорирование этих симптомов обуславливает их накопление, в результате чего вырастает гора проблем, которая становится причиной текущего плачевного состояния. Попытка избавиться от проблемы с помощью дежурных рецептов не привела и не приведет ни к чему, кроме еще больших проблем и отчаяния.

Я здесь, чтобы сказать вам, что есть гораздо более простой путь в долину здоровья, который Женский код поможет вам пройти. С каждым приемом пищи, каждый день вы будете решать проблемы, создающие гору в первую очередь. С каждым приемом пищи, каждый день вы будете заново приводить в порядок свою эндокринную систему, которая давно не посылала вам ничего, кроме неясных сигналов и усеченных сообщений. Вы сдвинете всю эту гору. **Путь простой:** придите к согласию со своими гормонами, позвольте телу восстановить свой баланс и наблюдайте, как исчезают симптомы.

## Как я влюбилась в свою эндокринную систему (и вашу)

Как и многие женщины с гормональными проблемами, я начала свой путь, умоляя о помощи бесчисленное количество докторов с различными взглядами на лечение, начиная с традиционной медицины и заканчивая альтернативной и даже эзотерической. И, как вы знаете, ничего не помогло. Хотя все это заставило меня задуматься: раз мои гормоны не работают на меня, я выучу про эндокринную систему все, что только возможно. Тогда я хотя бы примерно пойму, что происходит в моем теле и почему оно, как мне кажется, предало меня.

По мере того как я узнавала все больше про эндокринную систему, я понимала, что она далеко не так сложна, как принято думать. **Эндокринная система** – это наш Женский код, в который встроена информация о том, кто мы есть и как функционируем. Если вы посмотрите в словаре значения слова «код», то одно из определений будет таким: «Система сигналов... используемая для передачи сообщений». Ваша эндокринная система представляет собой систему органов и желез, общающихся друг с другом при помощи гормональных сообщений, которые определяют, как система функционирует. Другое определение: «Систематический сбор законов и правил... управляющих поведением или деятельностью». Ваша эндокринная система функционирует полностью контролируемым, предсказуемым образом и контролирует **каждый** аспект вашей жизни, физической и умственной активности, начиная со здоровья и заканчивая мыслями и настроением. Код внутри вашего организма делает вас той, кто вы есть. Это самый важный код, который вам нужно понять, потому что он дирижирует оркестром вашей жизни. И как только вы поймете Женский код, вы получите доступ к решению, каким образом вы хотите его настроить.

Когда я поняла, что в работе гормонов при здоровой эндокринной системе существует четкий порядок, мне стало ясно, что нужно всего лишь в определенной последовательности починить каждую отдельную часть системы, чтобы она снова заработала правильно. До этого я использовала подход «швыряние спагетти на стену», принимая массу потенциальных лекарств от моих симптомов, и надеялась, что каким-то образом это в конце концов сработает. Но Женский код, позволяющий эндокринной системе **исцелить себя**, работает совсем не так. Все методы лечения, которые я пробовала, были внешними, и я зря ждала, что они решат мои проблемы. Вместо этого мне нужно было понять, что необходимо расшифровать код, находящийся внутри моего тела. Так продолжалось до тех пор, пока я не начала понимать код, говорить на нем и работать с ним, запуская процесс самоисцеления моего тела. Когда я начала собирать для себя в одно целое отдельные части этой программы, я спросила:

чего хочет мое тело? Как мое тело работает? И что я должна сделать, чтобы поддержать этот процесс? Постепенно я расшифровала код и изучила, как работает моя эндокринная система, с целью дать ей возможность работать именно так, как она должна. Строгая последовательность в работе эндокринной системы происходит от того, что мозг, центр контроля ваших гормонов, должен интерпретировать так много гормональной информации одновременно, что ему нужно четко расставить приоритеты важности различных гормонов, чтобы довести дело до конца. Другими словами, ваш мозг – это конечный менеджер проектов вашей эндокринной системы. Все, происходящее в вашем организме, начинается с сигнала откуда-то из вашей эндокринной системы.

Когда я начала понимать **язык гормонов**, я ощутила невероятное озарение. (В этот момент я и не подозревала, что этот день станет поворотным и благодаря ему я построю карьеру и буду помогать другим женщинам с их гормональными проблемами!) Наконец я ясно поняла, почему у меня были все эти проблемы и что мне нужно предпринять, чтобы от них избавиться. Путь вперед был кристально чист, а я испытала долгожданное облегчение, больше не чувствуя себя жертвой собственного тела. Моя боязнь собственного тела мгновенно растворилась в лучах приобретенных знаний о моих гормонах. Вместо того чтобы бороться со своим организмом, пытаясь заставить его делать то, что мне нужно, я должна была начать сотрудничать с собственным телом. Именно я все это время бездействовала, а не оно. Мое знание дало мне сильную надежду на то, что скоро мне станет лучше. Я больше не обязана со страхом смотреть в гипотетическое будущее, где мне становится только хуже.

Я хочу, чтобы и *вы* ощутили такое же волнующее чувство, как я, и именно поэтому так прошу не пропускать главу, посвященную обсуждению научных вопросов, и не перепрыгивать сразу к части с диетическими советами. Образование – это одна из самых важных вещей, которые я могу вам предложить. На самом деле я очень хочу, чтобы вы почувствовали вдохновение, читая следующий раздел про Женский код и про внутреннюю работу эндокринной системы. Я хочу одновременно заинтересовать вас и заставить почувствовать, как страхи, усталость и обреченность сменяются чувством общности, партнерства и понимания. Не ваши гормоны обезумели – нездоровой была идея, будто бы вы должны держаться от них подальше, будто бы какая-то часть вашего тела полностью закрыта и вам нужна приписка «доктор» перед вашим именем, чтобы понять ее. Вместо этого вы увидите, что, как только вы расшифруете свой Женский код, узнаете больше о своих гормонах и согласуете свою жизнь с их естественным балансом, ваша жизнь станет невероятной.

Когда я поняла порядок функционирования эндокринной системы и тот факт, что в этой системе есть несколько «действующих лиц» (ваши эндокринные железы), в той или иной степени влияющих на ваше здоровье, я осознала, что также существует порядок, в котором они перестают работать. Гормональные проблемы возникают по принципу домино: когда одна часть вашей эндокринной системы разрушается, страдает следующая, а потом еще одна и так далее. И «рушатся» они точно в том же порядке, в каком проходят регенерацию и реконструкцию, когда все работает хорошо. В связи с этим я перечисляю **пять основных причин гормональных проблем** у женщин, то есть факторы, нарушающие целостность нашего Женского кода.

- Потеря контроля над уровнем сахара в крови
- Перенапряженные надпочечники
- Плохо функционирующие пути выведения
- Образ жизни, идущий вразрез с менструальным циклом
- Отдаление от вашей женской энергии

Протокол Женского кода работает в том же порядке, шаг за шагом исцеляя наши гормоны и возвращая тело в естественное состояние.

- Стабилизируйте уровень сахара в крови

- Позаботьтесь о надпочечниках
- Поддержите органы выделения
- Синхронизируйте свою жизнь с менструальным циклом
- Используйте свою женскую энергию

Пятый пункт – женская энергия – изначально не был частью моего протокола. Я добавила его через пару лет практики. Я стала свидетелем того, что каждая женщина, прошедшая путь восстановления, не просто стала здоровее, но также изменила каждый аспект своей жизни. У меня постоянно возникал вопрос: «**Почему?**» Как и всегда в своей работе, я могла сделать шаг назад и окинуть эндокринную систему целостным взглядом.

Первым делом в своем исследовании, когда я составляла этот протокол, я отдельно рассматривала каждую часть эндокринной системы – как она работает, что ей необходимо для более эффективной работы и как она встраивается в совместную работу с остальными частями. Затем я начала рассматривать состояние эндокринной системы как единого целого и ее влияние на поведение.

С этой более широкой точки зрения я увидела, что эндокринная система каждого человека создает **постоянно** изменяющуюся химическую среду. По факту, мои клиенты вносили изменения в каждую часть своей жизни по мере того, как становились более приспособленными к химическим изменениям, происходившим внутри организма.

Когда ваша эндокринная система находится под угрозой, у вас нет доступа к природе этих изменений. словно заевшая пластинка, вы не можете перейти к другому аспекту вашей жизни, когда ваши гормоны **не в порядке**.

Теперь задумайтесь о сложности ситуации, когда в вашем мозгу недостаточно какого-либо гормона или же, наоборот, избыток. Вы буквально не можете думать. Так как же вы сможете стратегически смотреть на свою жизнь, создавать новые идеи и связи, если ваш мозг не имеет для этого условий? Вы не сможете!

#### НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СВОИ ЖЕНСКИЕ ЧАСТИ

С точки зрения Женского кода, «женскими частями» являются все физиологические структуры, поддерживающие функционирование репродуктивной системы. К ним относятся:

- Гипоталамус
- Гипофиз
- Щитовидная железа
- Печень
- Почки
- Поджелудочная железа
- Толстый кишечник
- Тонкий кишечник
- Лимфатическая система
- Надпочечники
- Яичники
- Фаллопиевы трубы
- Матка
- Вульва
- Вагина
- Клитор
- Грудь
- Желчный пузырь

Но есть и хорошая новость: я заметила по себе и по своим клиентам, что излечение гормональной дисфункции дает возможность подключиться к источнику силы – силы непрерывного изменения, – именно эту силу я и назвала **женской энергией**.

С тех пор доступ к этой силе стал заключительным, пятым шагом моего протокола Женского кода, таким же важным для долгосрочного здоровья, как и четыре предыдущих. Я посвятила целую главу (главу 9) вашей женской энергии и тому, как открыть ее. Я призываю вас время от времени возвращаться к ней снова, по мере того как на базе хорошего здоровья вы будете менять каждый аспект своей жизни и мир вокруг вас.

## От головы к яичникам: «взламываем» Женский код

Понимайте равнение на свою эндокринную систему следующим образом. Когда вы чувствуете голод, вы точно знаете, что хочет сказать вам ваше тело. Вы не чувствуете, будто бы ваш желудок рычит и энергия утекает, не зная, что происходит. Нет, вы просто проделываете кратчайший путь к источнику топлива, чтобы наполнить свой пустой желудок. Очень похожим образом вы будете способны правильно понимать сигналы эндокринной системы, точно так же, как вы понимаете голод, и станете давать ей все необходимое, чтобы вы всегда оставались прекрасной.

Единственный способ воспринять сигналы вашей эндокринной системы, которые она всю жизнь подает вам в виде физиологических подсказок, – это глубже понять принципы ее работы. Как только вы это сделаете, вам будет легко увидеть, как «осечки» гормональной системы проявляются в виде разнообразных симптомов, начиная с замутненного сознания и заканчивая убийственными менструальными спазмами, непреодолимой тягой к шоколаду и многому другому.

Все особенности работы вашей эндокринной системы связаны с тем, насколько вы здоровы в той конкретной области, из-за которой взяли эту книгу: менструации, фертильность и либидо. То, что происходит в одной из **пяти** различных поддерживающих эндокринную работу систем, о которых я сейчас расскажу, и является **основной причиной** нарушения вашего менструального цикла, фертильности или либидо. Это оказалось одним из главных открытий, которые я сделала, когда лечила свое собственное гинекологическое заболевание. Вместо того чтобы лечить симптомы, что пытались делать все врачи, у которых я консультировалась, я поняла, что должна работать с эндокринной системой, поддерживать ее питанием, упражнениями и ежедневными привычками, чтобы она вернулась в свое нормальное состояние.

Я помогу вам сделать то же самое для вашего организма. Но не забывайте, что протокол Женского кода – это не быстрое решение, это изменение образа жизни. Самое замечательное в системе Женского кода состоит в том, что, однажды решив свои проблемы с помощью протокола, используя те же самые стратегии, вы сможете предотвратить появление этих симптомов спустя месяцы и годы с настоящего момента и оградить себя от появления новых гормональных проблем.

Я уверена, что вы уже знакомы с выражением «связь ум-тело», и, возможно, вы практикуете йогу, медитации или биологическую обратную связь, которые укрепляют этот союз. Эти практики чрезвычайно важны и уходят своими корнями в первоначальную связь ума и тела – эндокринную систему. Гормоны, посылаемые железами вашему мозгу, диктуют, что делать всем органам в вашем теле, вплоть до яичников. Эти гормоны регулируют **каждый** процесс в вашем теле, включая внутреннюю температуру, усвоение еды, сердцебиение, управляют вашим настроением, определяют фертильность и многое другое. Поэтому неважно, насколько хорошо у вас получается йоговская поза «собака-мордой-вниз», но в

любом случае укрепление **этой** связи ум—тело приветствуется для более здоровой, богатой и счастливой жизни.

Начнем с самой верхушки вашей эндокринной системы – с *гипоталамуса*, миндалевидной части вашего мозга, которая является контролирующим центром всей эндокринной системы. Гипоталамус непрерывно получает из кровотока информацию о концентрации различных гормонов. В зависимости от результата он посылает в гипофиз, структуру размером с горошину прямо под гипоталамусом, один из двух гормонов – гормон синтеза или ингибирования. Гипоталамус связан напрямую *только* с гипофизом.

После интерпретации сигнала гипоталамуса гипофиз посылает сообщения остальным железам и органам эндокринной системы: щитовидной железе, паращитовидной железе, поджелудочной железе, надпочечникам и яичникам, – используя для каждого свои определенные гормоны. Например, он посылает тиреотропный гормон (ТТГ) для связи с щитовидной железой, паращитовидный гормон (ПТГ), если его цель – паращитовидная железа, адренокортикотропный гормон (АКТГ), чтобы поговорить с надпочечниками, и фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) и лютеинизирующий гормон (ЛГ), чтобы дать сигнал яичникам. Целевая железа получает определенный сигнал и синтезирует гормон(ы), за производство которых несет ответственность.

## Система гормональных приятелей

Эти железы, органы и гормоны, о которых я говорила выше, являются основными частями вашей эндокринной системы, но ни одна из них не работает независимо. Существует постоянный каскад гормонов, непрерывно циркулирующих в вашем теле, и различные части вашей эндокринной системы всегда работают вместе, каждую секунду каждого дня выполняя бесчисленные функции. Итак, давайте заглянем еще глубже и посмотрим на то, как должны функционировать различные части вашей эндокринной системы, особенно те, которые играют наибольшую роль в появлении имеющихся у вас сегодня симптомов. Я поняла, что лучший способ понять эти части, вместе и по отдельности, – это посмотреть на них как на **пять различных зон Женского кода**. Итак, вот они:

- Зона, отвечающая за сахар в крови, – поджелудочная железа и печень
- Зона, отвечающая за стресс, – гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая (ГГН) ось
- Зона, отвечающая за метаболизм, – щитовидная и паращитовидная железы
- Зона, отвечающая за выведение, – печень, толстый кишечник, лимфатическая система и кожа
- Зона, отвечающая за репродуктивные функции, – гипоталамо-гипофизарно-яичниковая (ГГЯ) ось

### Зона Женского кода № 1: отвечающая за сахар в крови, – поджелудочная железа и печень

Нестабильный уровень сахара в крови является одной из главных причин гормональных проблем. Поджелудочная железа, печень и мозг функционируют как органы, стабилизирующие уровень сахара. Около 98 процентов поджелудочной железы (двадцатисантиметрового органа, располагающегося за желудком) на самом деле вовсе не эндокринная железа, а *экзокринная*, что означает, что она производит пищеварительные ферменты, которые разлагают пищевые макроэлементы, такие как углеводы и белки. Но оставшиеся 2 процента являются локомотивом. Их работа – производить гормоны, регулирующие уровень сахара в крови.

Когда вы едите рафинированные углеводы (такие как сладкие батончики или тайская лапша), ваше тело разлагает эти углеводы на простые сахара, в основном глюкозу. Ваша поджелудочная железа отвечает на скачок глюкозы в крови выбросом гормона *инсулин*. Задача инсулина состоит в том, чтобы доставлять эту глюкозу в клетки организма, которые используют глюкозу для репликации ДНК, деления и производства новых клеток. Часть глюкозы остается в печени и превращается в *гликоген*, являющийся запасным источником энергии для ваших мышц.

Ваша поджелудочная железа также отвечает на *низкий* уровень сахара в крови. Когда сахар в крови падает, что случается, если вы едите недостаточно или делаете слишком большой перерыв между приемами пищи, она вырабатывает гормон *глюкагон*. Этот гормон дает сигнал печени превратить гликоген обратно в глюкозу и отправить ее в кровь, чтобы вернуть уровень сахара в нормальное состояние. Этот процесс гарантирует вашему мозгу, сердцу и мышечной ткани достаточное количество энергии (в форме глюкозы) для выполнения своей работы.

Хотя ваш организм запрограммирован восстанавливать глюкозу, так как это вопрос выживания, вам не стоит слишком часто доводить его до состояния недостаточного уровня сахара в крови, особенно если вы имеете дело с различными гормональными проблемами. Как вы узнаете далее, ваша печень ответственна за разрушение отработавшего эстрогена и вывод его из тела. Когда эстроген задерживается в кровотоке, он накапливается и разрушает баланс, который эндокринная система пытается поддержать. Это создает дополнительные гормональные нарушения. Поэтому, если печень слишком часто занята превращением гликогена в глюкозу из-за низкого уровня сахара в крови, у нее остается меньше энергии на вывод эстрогена и других токсинов. Другими словами, вы должны употреблять *правильную пищу*, чтобы стабилизировать уровень сахара в крови, а не полагаться на то, что печень сделает это за вас.

Контроль уровня сахара в крови является чрезвычайно сложной и тонкой задачей, решение которой легко и часто идет наперекос, что вполне объясняет, почему почти двадцать шесть миллионов американцев сегодня страдают от диабета. Тщательный выбор продуктов, которые вы отправляете в свое тело (по моей концепции, «каждый день, с каждым приемом пищи» – подробнее об этом написано в 4-й главе), является одним из **лучших способов** сохранить уровень сахара в крови сбалансированным, насколько это возможно.

## **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.