

ХОРМОНАЛЕН БАЛАНС



БЕСТСЕЛЪР
НА НЮ ЙОРК
ТАЙМС

- ВЪРНЕТЕ СИ РАВНОВЕСИЕТО,
СЪНЯ И СЕКСУАЛНОТО
ЖЕЛЕНИЕ
- ОТСЛАБНЕТЕ
- ЧУВСТВАЙТЕ СЕ
КОНЦЕНТРИРАНИ,
ЖИЗНЕНИ И ЕНЕРГИЧНИ
ПО *ЕСТЕСТВЕН ПЪТ*
ПРОТОКОЛА ГОТФРИД



д-р САРА ГОТФРИД

Научно доказаният метод на лекар от ХАРВАРД за оптимизиране на хормоните на всяка възраст

ХОРМОНАЛЕН БАЛАНС

*ВЪРНЕТЕ СИ РАВНОВЕСИЕТО,
СЪНЯ И СЕКСУАЛНОТО ЖЕЛЕНИЕ
И ВЪЗСТАНОВЕТЕ МЕТАБОЛИЗМА СИ
ПО ЕСТЕСТВЕН НАЧИН ЧРЕЗ
ПРОТОКОЛА ГОТФРИД*

Д-Р САРА ГОТФРИД



Издаелство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Хормонален баланс. Върнете си равновесието, съня и сексуалното желание и възстановете метаболизма си по естествен начин чрез Протокола Готфрид“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ. Имената и детайлите на някои лица са променени.

The Hormone Cure. Reclaim Balance, Sleep, Sex Drive,
and Vitality Naturally with the Gottfried Protocol
Copyright © 2013 by Sara Gottfried, MD

ХОРМОНАЛЕН БАЛАНС. ВЪРНЕТЕ СИ РАВНОВЕСИЕТО, СЪНЯ И СЕКСУАЛНОТО ЖЕЛАНИЕ И ВЪЗСТАНОВЕТЕ МЕТАБОЛИЗМА СИ ПО ЕСТЕСТВЕН НАЧИН ЧРЕЗ ПРОТОКОЛА ГОТФРИД

© д-р Сара Готфрид – автор

© д-р Иванка Петрова – превод

ISBN 978-619-7342-40-6

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2019

В памет на дядо ми,
ГЕНЕРАЛ Х. К. ТЮБНЕР
(1919–2012)

велик човек и добра душа, чието любопитство
към естествения свят и стремеж към образование
са му помогнали да се издигне от бедността, за да стане
брилянтен инженер на Масачузетския технологичен институт
(и смел пилот на бомбардировач В29 през Втората световна война).

Дядо не практикуваше йога, но силно вярваше в управлението
на начина на живот за радикална превенция
и ме запозна с предимствата на рибеното масло и витамин Е
преди повече от четирийсет години. Той разбра как работи
умът ми и че това има значение.



ПРЕДГОВОР

Д-р Кристиан Нортгън

За първи път „се срещнах“ с д-р Сара Готфрид, когато ми беше изпратено копие на *Yoga Woman* – красив филм, документиращ невероятните здравни ползи от йогата. И ето я нея на екрана, в цялата ѝ красота и добро здраве (официално сертифициран гинеколог и прочут инструктор по йога, възплъщение на най-доброто от Изтока и Запада), да говори за невероятната мощ на йогата в лечението на ума, тялото и духа. Ако в наши дни съществуваха богини лечителки, Сара Готфрид щеше да бъде такава. Освен всичко останало, тя е възпитаник на Медицинското училище на Харвард и взискателен лекар и учен. По-късно научих, че за нея моята работа, посветена на женското здраве, е била пътеводна светлина и надежда по време на обучението ѝ по медицина, както и в следващите го години на специализация по акушерство и гинекология. Възхитително беше да открия, че тя беше тръгнала по пътя, така усърдно проправян от мен преди години, като го разширяваше, за да може други да вървят по-лесно по него.

Подобно на мен, д-р Готфрид се беше сблъскала с някои ранни ролеви модели, които бяха в противоречие със стереотипите за жената на средна възраст и остаряването – стереотипи, които ние твърде често разглеждаме като „норма“ както в медицинското училище, така и на по-късен етап, в нашата практика като лекари. Нейната прабаба Мад беше танцувала на сватбата ѝ, на деветдесет и няколко години, с жизненост и в добро здраве, каквито ние асоциираме с много по-млади жени. Когато бяха вече минали 70-ата си годишнина, моята майка и нейната най-добра приятелка Ан, от три години в старчески дом, изминаха целия пешеходен маршрут през Апалачите, а скоро след това изкачиха Стоте най-високи върха в Нова Англия. По-късно, на възраст от 84 години, майка ми направи преход от сто мили до базов лагер под връх Еверест, и то без кислород, въпреки факта, че на тази височина има с 50% по-малко от въпросната ценна субстанция. Нивата на нейната кислородна сатурация останаха нормални, което е свидетелство за здраве и добра физическа форма.

Видно е, че д-р Готфрид и аз сме сродни души. А при положение че четете тази книга, вероятно и вие сте като нас! И двете сме започнали своето обучение по конвенционална медицина вече имунизирани срещу апокалиптично мрачния подход към остаряването, който е неделима част от това обучение. Вече сме знаели, че най-добрите години от живота всъщност започват едва след навършването на петдесет. Били сме наясно, че не е задължително средната възраст да е началото на едно неизбежно влошаване на общото състояние към болести и недъзи, завършващо с болезнена смърт, причинена от заболяване. И двете имаме свързана с всички жени визия относно това какво е възможно, когато човек е на средна възраст, а и след това. Но този вид радост, жизненост и удоволствие, които ни се полагат по рождение, може да станат реалност само и единствено ако знаем какво точно да правим, за да регулираме хормоните си до постигане на равновесие, да поддържаме теллото си здравословно и да възпрем клетъчното възпаление, преди то да доведе до хронично дегенеративно заболяване.

Със своята фокусираност върху патологията, лекарствата и хирургията, модерната конвенционална медицина действа основно, като предписва лекарства, които маскират симптомите. Но един, все още тих, глас във всеки от нас знае, че депресията не представлява дефицит на Prozac, нито главоболието е дефицит на аспирин. Приемът на маскиращи симптомите лекарства може да се оприличи на разбиването на светлинните индикатори на таблото на нашата кола, за да се самоубедим, че всичко е наред. Далеч по-мъдро би било да се погледне под капака на двигателя и да се види какво се случва вътре, за да се установи къде е проблемът поначало. Вярвате или не, но повечето проблеми, включително хормоналният дисбаланс, може до голяма степен да се повлияят положително само от промени в начина на живот.

За щастие, сега разполагаме с много по-прецизни методи за изследване и откриване на дисбалансите в хормоните и енергията от тези, които бяха на наше разположение дори преди 10 години. За кратко научните открития в областта на психоневроимунологията и епигенетиката ни изведоха светлинни години напред. А д-р Готфрид е на гребена на тази вълна. Тя практикува това, което е познато като функционална, или интегративна, медицина и е насочено към оптимизиране на текущите процеси и функции на тялото, преди да се стигне до развитието на болести, които може да бъдат диагностицирани. Тъй като повечето симптоми се явяват крайният резултат от нерегистрирано с години клетъчно възпаление, сега

знаем, че е възможно да спрем развитието на голяма част от хроничните дегенеративни заболявания в техния ранен етап или напълно да ги предотвратим.

Бъдете сигурни в едно – медицинският подход в „Хормонален баланс“ е този на бъдещето, реализиран още днес. Методите на д-р Готфрид изискват от вас да бъдете активен участник в грижата за собственото си здраве. Д-р Готфрид не предлага бързо решение, нито магическо хапче за мигновено изцеление – такъв подход не издържа във времето. Бидейки едновременно умел учител по йога и висококвалифициран гинеколог, д-р Готфрид от личен опит знае за невероятно удовлетворяващите резултати, които може да постигнете чрез съзнателни и осъзнати действия, уповавайки се на мъдростта на вашето тяло. И тя ще ви помогне да направите точно това.

Ако искате да си възвърнете загубения оптимизъм и жизненост от вашата младост или да се сдобиете с още повече оптимизъм и жизненост от когато и да било преди, отговорите за вас са в тази книга. В случай че просто желаете да продължавате да се радвате на жизненост и младежко състояние възможно най-дълго, отговорите за постигане на това също ви очакват тук. В моята книга *The Wisdom of Menopause* (Bantam 2012) говоря за годините на перименопаузата като за времето на големия призив за пробуждане – време, в което достигахме кръстопът в нашия живот. Трябва да се обърне внимание на всичко, което вече не работи, и то да бъде изоставено. На единия път има указателна табела с надпис „Смърт“, а на другия – с надпис „Растеж“. В своята книга „Хормонален баланс“ д-р Готфрид ще ви хване за ръка и ще ви покаже как точно да вървите по пътя на растежа.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Съвременните жени са изправени пред необявена епидемия от хормонален дисбаланс. Непрекъснатият стрес, очакванията към тях да бъдат супержени и дезинформацията на тема хормони са довели до разразяването на истинска криза. Предлагат ни се бързи диети, хапчета за сън или лекарства за тревожност. В наши дни в Съединените щати една на всеки четири жени, повечето от които са на възраст от четирийсет години нагоре, приема отпускано с рецепта лекарство поради психични проблеми. Лекарите са ни накарали да вярваме, че това е то, остаряването. Казват ни, че е нормално да се чувстваме уморени, тревожни, изтощени, несекси, затлъстели и раздразнителни.

Това не е истина. Не е нормално.

Ако четете тази книга, най-вероятно сте една от тези страдащи жени. Може би се борите с променливи настроения, липса на концентрация, безсъние, замъгляване на мозъка, наднормено тегло или понижено либидо. Или може би вече не се чувствате като предишното си Аз. Трябва да знаете, че съществува възможност за различен начин на живот: може да се чувствате секси, жизнена и истински удовлетворена. Тук съм, за да ви покажа, че е възможно да водите необикновен живот и да се чувствате страхотно – независимо от вашата възраст, даже и да звучи невероятно и да не можете да си го представите.

Помогнала съм на много жени да се справят със своите хормонални проблеми чрез използването на прости, но същевременно мощни техники. Добрата новина е, че *е по-лесно да възвърнете хормоналния си баланс, отколкото да живеете в нещастие на хормоналния дисбаланс*. Всъщност напълно реалистично е, като перфектен в хормонално отношение екземпляр, да се чувствате по-добре, когато сте на средна възраст, отколкото сте се чувствали в двайсетте си години. Аз ще ви насочвам. Вече не е нужно да бъдете разочаровани от медицинската система. Няма нужда също да се примирявате с нищо по-малко от това да се чувствате напълно живи и радостни преди, по време на и след средната възраст.

Не сте убедени? Нека да започнем с един пример от истинския живот. Когато за първи път срещнах Даян (на 46 години) в моята практика по интегративна медицина, тя беше с наднормено тегло и пиеше по две чаши вино на вечер, за да се справи със своите за-

силващи се от стреса емоции, свръхактивна хормонална система и семейни раздори. През изминалите 6 месеца тя беше напълняла с около 9 килограма. Даян ми каза, че винаги е ходила да бяга, но вече след всяко тичане се чувства изцедена, за разлика от преди, когато това ѝ е носело усещане за преизпълненост с ендорфини и я е карало да се чувства добре. Често ѝ беше студено, косата ѝ падаше на кичури, а самата тя беше изключително раздразнителна. Желание за секс? По скалата от 1 до 10 (където с 10 се означава онзи вид размазвач секс мечта), тя си даваше 1.

„Чувствам се така, сякаш нещо е поело контрол над моето тяло – призна ми тя, като оправяше дългата си тениска над своите напълнели корем и бедра, и допълни: – Постоянно вода със себе си диалог за всички неща, в които не покривам стандарта: не съм секси, не съм в добра спортна форма, не съм добра майка, вече не съм забавна.“ Даян беше поискала помощ от своя гинеколог мъж, но той я беше посъветвал да яде по-малко и да прави повече физически упражнения. В хода на разговора добих задълбочена представа за нейните симптоми и цялостния ѝ начин на живот. Подозрението ми беше, че Даян страдаше от висок кортизол. Изследвахме този хормон на стреса при нея и ето, вече имахме доказателство, че Даян не беше луда. Нямахме нужда тя да приема, че сексуалният ѝ живот е свършил, че е обречена завинаги да бъде пълна в горната част на тялото или че новото „нормално“ състояние на нещата е тя да рухва в леглото всяка вечер след вечеря.

Аз и Даян заедно съставихме план за прием на добавки и промени в начина на живот, който щеше да активизира силно нейния метаболизъм, да увеличи либидото ѝ и да ѝ помогне да натисне бутона „пауза“. Въз основа на „Протокола Готфрид“ (изготвен от мен постепенен интегративен подход за постигане на хормонален баланс) Даян започна да се храни по нов начин (без глутен и захар за три месеца) и да се стреми целенасочено да прави упражнения, които по-скоро понижават кортизола, отколкото го повишават (изследванията показват, че бягането повишава нивата на кортизола). Тя отделяше по 15 минути на ден за съзнателно отработване на стреса (в нейния случай чрез релаксираща йога) и ние успяхме да регулираме хормоналния ѝ дисбаланс чрез прием на три добавки: рибено масло, фосфатидилсерин и родиола.

Когато отново видях Даян след три месеца, промяната беше забележителна: енергията ѝ беше чиста и фокусирана, а в очите ѝ имаше блясък. Каза ми, че лесно е свалила деветте килограма и отново се чувства комфортно в тялото си. И по онзи привличащ внимание-

то начин, по който една жена може да говори само с друга жена, тя описва разпалено как отново се чувства в настроение за секс и как изпитва влечение към привлекателни мъже, особено към този, за когото беше омъжена от 10 години.

Може вашите проблеми да не са точно същите като тези на Даян, тоест вашата история и симптомите ви да са различни. Крайната цел обаче е същата. Възможно е да възвърнете хормоналния си баланс и да се радвате отново на удовлетворяващ и *свършено чудесен* живот (като личност и като жена) и това може да се постигне без синтетични лекарства или скъпи терапии. Не е задължително преминаването ви през всички етапи на вашия живот, особено през перименопаузата, да представлява усилно бъхтене през хормонален ад. Чрез балансиране на хормоните по естествен начин тези години може да са забавни, изпълнени с въодушевление и сексуален заряд. Вашето тяло заслужава, а и предпочита, да бъде в хормонална хомеостаза, тоест в състояние на равновесие.

Просто трябва да знаете как да стигнете дотам и да се посветите на това да следвате един различен път. Понякога са нужни само няколко дребни корекции, друг път завръщането към хомеостаза изисква съществени промени. Първо обаче се налага да разберете каква е подлежащата причина. Моят подход е насочен към установяване на това какво причинява дисбаланса, а после към систематичното му оправяне. Написах тази книга, така че да се превърнете в информиран потребител и *партньор* в процеса на оптимизация на вашето здраве, който умее да работи със своя лекар (а понякога дори и да го насочва) по постигането на позитивна промяна. Аз ще ви водя и ще ви окуражавам, а също ще ви уча как да внедрите в живота си най-мощните и ефективни методи, които съм разработвала и усъвършенствала в практиката си в продължение на повече от 20 години, така че да може да преобразите своето собствено здраве и самочувствие.

Призванието да помагам на жени се култивира в мен от детството. Когато бях малко момиченце, моята прабаба Мад (фамилен прякор, съкратен вариант на немската дума за майка, който се наложи) често пътуваше от Калифорния до Мериленд, за да ни посети. Ние бяхме типично за 70-те години на XX век американско семейство – живеехме в предградията, гледахме „Ангелите на Чарли“ и от време на време ядахме поп тарт* и сладки от момичетата скаути.

* Популярен американски десерт, представляващ тънка кора от тесто със сладък пълнеж, често с глазура отгоре. – Бел.ред.

Мад имаше различни виждания. Тя идваше вкъщи не с кутия бонбони, както правеше бабата на най-добрата ми приятелка, а с пшеничени ядки, рибено масло, чипс от рожкови, пшеничен зародиш и лимони „Мейер“ (китайски лимони). Излишно е да казвам, че я смятах за странна.

Моето смущение обаче скоро се превърна в любопитство. Мад изглеждаше с 25 години по-млада от своите връстници на по-седемдесет и няколко години. Жилава и пряма, тя вървеше изправена като кралица, имаше перфектни зъби и ни доставяше наслада с истории за многобройни съпрузи и ухажори. Рядко без чаша топла вода и пресен лимон в ръка, Мад се движеше с жизненост и грациозност, необичайни за нейната възраст. Кожата ѝ сияеше. Мад избягваше да консумира захар десетилетия преди *диетата без бели храни* на Опра да стане модерна. Спеше буквално на дъска. Години преди Лилияс, Бикрам и Лулулемън, тя практикуваше йога и можеше без усилие да си вдигне крака и да го постави зад главата си. На масата за вечеря тя ни казваше: „Аз обичам виното, но то не ме обича“.

Моята ексцентрична прабаба ме плени. Благодарение на нейните действия и думи аз започнах да вярвам, че съществува цял един свят на превенция, лечение и възстановяване чрез начина на хранене и особеностите в стила на живот; че отговорите на предизвикателствата пред здравето не може да бъдат намерени само в шишенцето с предписани лекарства; че консумацията на цели храни е в основата на крепкото здраве; че изпълняваните редовно упражнения и практиките на съзерцание може да поддържат тялото жизнено и енергично.

Докато поемах от мъдростта на брилянтните професори в Медицинското училище на Харвард, Масачузетския технологичен институт и Калифорнийския университет в Сан Франциско (бяха нужни общо внушителните 12 години, за да стана сертифициран гинеколог), идеите на Мад за здравето продължаваха да имат активно участие в начина, по който исках да практикувам медицина. Нейният пример ме мотивира да се занимавам с йога, за да се справям със стреса в медицинското училище, и да поставя под въпрос факта, че през всички тези години на образование, на темата за храненето бяха посветени едва трийсет минути. Мад пося семена, които щяха да израснат в работата на моя живот. Решимостта ми нарастваше от възискателността и строгостта на моето обучение по конвенционална медицина и поради идващото от него насърчение да мислим креативно и да поставяме догмите под съмнение.

На 96 години Мад танцува на моята сватба. Тя беше надживяла четирима съпрузи и на дансинга флиртуваше с колегите ми, които

бяха на по трийсет и няколко години. По онова време аз бях в средата на обучението за своята специализация и работех в здравна система, в основата на която стояха болестите и боледуването и в чиито рамки старите хора отиваха в болница, за да завършат живота си, лишени от достойнство. Обратно на това, на възраст от 97 години, когато все още водеше независим живот и все още можеше да си вдигне крака някъде до главата, Мад почина спокойно в съня си.

Дори по време на обучението ми в системата на традиционната медицина усещах, че имаше нещо ужасно сбъркано. От една страна, системата на здравеопазване на САЩ предлага несравними иновации и научни постижения. От друга страна, САЩ е държавата с най-голям брой страдащи от затлъстяване в света: 36% от населението се смята за затлъстяло (а други 34% са с наднормено тегло), което е причина за сериозни, но *до голяма степен предотвратими*, болести, като диабет, високо кръвно налягане, камъни в жлъчката, инсулт, сънна апнея, сърдечносъдови заболявания и рак, чието лечение е скъпоструващо. Очевидно изборите на традиционната медицина като цяло не водят до подобряване на нашето здраве.

НЯМА ПОДХОДЯЩО НАИМЕНОВАНИЕ ЗА ТОВА, КОЕТО ПРАВЯ

Благодарение на Мад научих за силата и значимостта на това вниманието да бъде насочено отвъд симптомите на болестта към здравето на човека общо. Моето образование пък ме научи да прилагам системен подход, който усвоих като биоинженер в Масачузетския технологичен институт. Изучавайки хормоналния дисбаланс от тази перспектива, често установявам, че няма само една-единствена отделна и самостоятелно действаща причина за проблема. Да, понякога хормоналните проблеми са следствие от остаряването. Хормоналният дисбаланс обаче може също да бъде причинен или влошен от начина на живот и избора на храната, която консумираме.

Мад ме научи да разглеждам тялото като единна цялост. Това е известно също като *холистично здраве*. И все пак този термин не е идеален, когато се отнесе до моята дейност. Д-р Андрю Уейл, д-р Тирони Лоу Дог, д-р Виктория Мейзес и техните колеги от Университета на Аризона популяризираха израза *интегративна медицина*. Други наричат практикуваната от мен медицина *функционална* – термин, измислен от специалиста по нутрициологична биохимия д-р Джефри Бланд, който е основател на Института за функционал-

на медицина. Напоследък д-р Марк Хаймън използва термина *медицина на четирите P: Predictive (прогнозираща), Participatory (с ангажираното активно участие на пациента), Preventive (превантивна) и Personalized (персонализирана)*.

Моята работа беше вдъхновена от новаторските постижения на д-р Кристиан Нортръп. Някои определят това като *холистична гинекология* или *естествено балансиране на хормоните* (изразът е на д-р Узи Райс). Колеги в Силиконовата долина го наричат *биохакерство* или биология тип „направи си сам“, извън пределите на традиционната среда на университетите и промишлеността. За известно време определях извършването от мен като *основана на доказателствата интеграция*, а понякога – като *органична гинекология*. Истината обаче е, че изглежда, никой не разбира какво означават всички тези термини, нито някой знае дали един от тях е по-адекватен от друг за назоваване на този нов системен и интегративен подход на медицинска грижа. Ясно е, че се нуждаем от напълно нова парадигма, която включва квантов преход към един превантивен, проактивен и основан на начина на живот подход, с акцент върху ролята и отговорността на отделния човек в ежедневните избори, навичките и дългосрочните последици.

Аз го разбирам по следния начин: работя в партньорство с жените, за да върнем баланса в техните объркани хормони, мозъци и мозъчна химия. Преценявам дали една жена има достатъчно от основните градивни елементи, или прекурсори, нужни за производството на мозъчните химикали и хормоните, които са ѝ необходими. Смятам, че виждането на Мад е ценен ориентир: начина, по който се храним, движим и мислим, както и добавките, които приемаме, определят до голяма степен това как се чувстваме. Тези избори имат много силно въздействие върху нашата биология, но не е необходимо те да бъдат така екстремни като спане върху дъска или заемане на сложни йога пози. Искам да ви покажа как в ежедневието си да правите най-добрите избори въз основа на своите индивидуални хормонални уязвимости.

Лекарите визионери, които споменах, са мои ментори и аз им дължа безкрайна благодарност. Що се отнася до мен обаче, никой от тези термини (и асоциираните с него практики) не е достатъчно адекватен и подходящ. Хормоните са причината дадена жена да дойде в моя кабинет по интегративна медицина, но съюзът между мен и жената е това, от което се ражда нещо ново. Правим оценка на нейните хормони и на това как те са свързани с невротрансмитерите в организма и с настроението ѝ. После преминаваме навън,

към взаимоотношенията и удовлетворението на жената от нейната работа. Вземаме предвид режима ѝ на хранене и физически упражнения, медитативната практика, а в случай на стрес, как тя се справя с него (или не). Това партньорство води до нещо напълно различно: възстановяване, изцеление, хармония и надежда.

ПРОМЯНАТА Е ДЪЛГОТРАЙНА, КОГАТО СЕ СЛУЧВА ЕСТЕСТВЕНО, С ОСЪЗНАТОСТ, ВНИМАНИЕ И ПОДХОДЯЩО ТЕМПО

За повечето от нас *промяната е нещо трудно*, а пътят към нея винаги е добре очертан от традиционния, ориентиран към болестите модел. Всички ние мечтаем за магическо хапче, което да подобри положението или да ни върне в младостта. В едната крайност много хора в САЩ избират да се подложат на рискована операция като стомашен байпас, вместо да променят начина, по който устройват стила си на живот. Безброй други смятат, че предписано им хапче или медицинска процедура ще разреши техните проблеми и че всичко друго е загуба на време. В другата крайност са хората като моята прабаба, които се стремят непреклонно към крепко здраве и вдъхновяват всички около себе си да направят същото.

Според моя опит повечето от нас живеем някъде по средата. Пристъпваме към промени, когато болката от това да останем в същото положение (на същите килограми, в същото настроение, със същия побъркваш ни от стрес график) е по-голяма от усещаната болка от промяната. Открих (както и моите пациенти са установили), че е възможно тези промени да се случат безопасно, по изпитан, доказано ефективен, лесен и дори забавен начин.

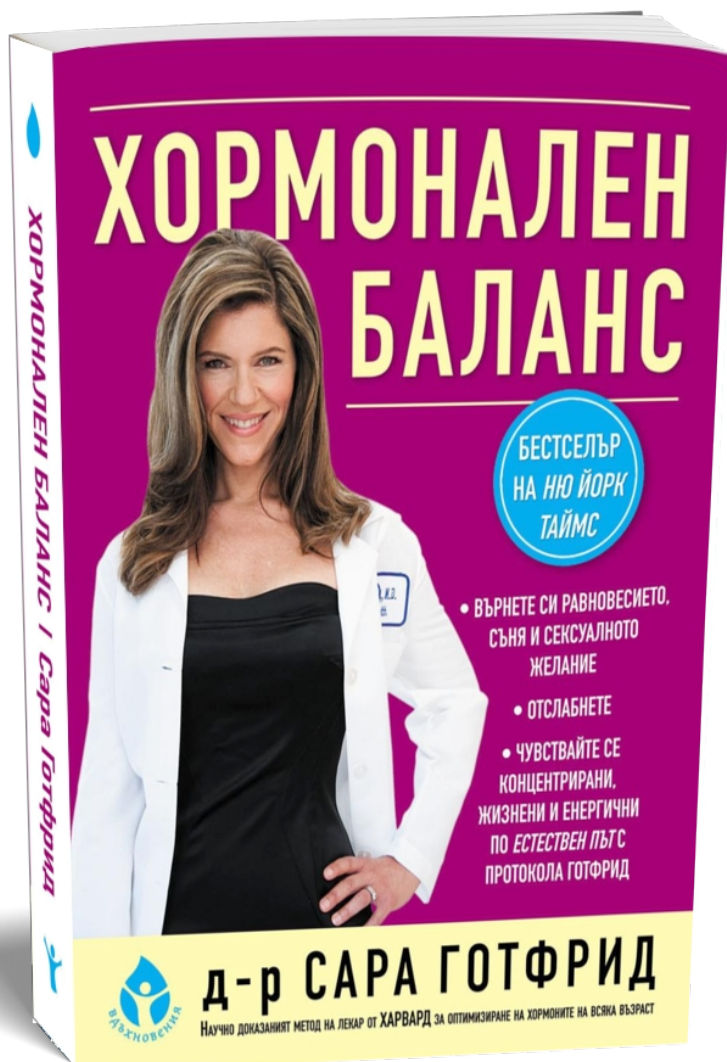
Най-подходящият момент да подобрите здравето си и да го запазите, е преди да се сблъскате с досадни и причиняващи неудобство проблеми като напълняване и промяна в настроението и преди да се окажете в хода на сериозно здравословно състояние като депресия или рак на гърдата. Защо да не направите трайна промяна *сега*, преди да се озовете в кабинета на лекаря с рецепта за лекарства в ръка поради това, че сте развили някаква болест, или което е по-лошо, да бъдете повалени на болнично легло за инвазивна хирургическа процедура?

Надявам се тази книга да ви убеди да предприемете действия за установяване на първопричините за вашите симптоми. Ако на-

правите това, вярвам, че ще наблюдавате значимо, дори изключително, подобрение: повече изпълнени с усещане за блаженство дни в продуктивност, повече десетилетия в разцвета на вашите сили; остаряване с по-бавно темпо и повече финес, без нужда да използвате най-новия изпъващ кожата серум, за да я върнете към състоянието, в което е била при вашето раждане; по-спокойни и непринудени отношения с вашето тяло, режим на хранене и тегло; отлична работна памет; възстановителен сън; повече въодушевление, вълнение и енергия, повече пъргавина във вашата походка и повече жизнерадост. Кой знае, може вие също да танцувате на сватбата на правнучката си...

Сара Готфрид, лекар
Бъркли, Калифорния, 2013 година





Книгата „Хормонален баланс. Върнете си равновесието, съня и сексуалното желание и възстановете метаболизма си по естествен начин чрез Протокола Готфрид“ от д-р Сара Готфрид може да закупите онлайн **ТУК**.