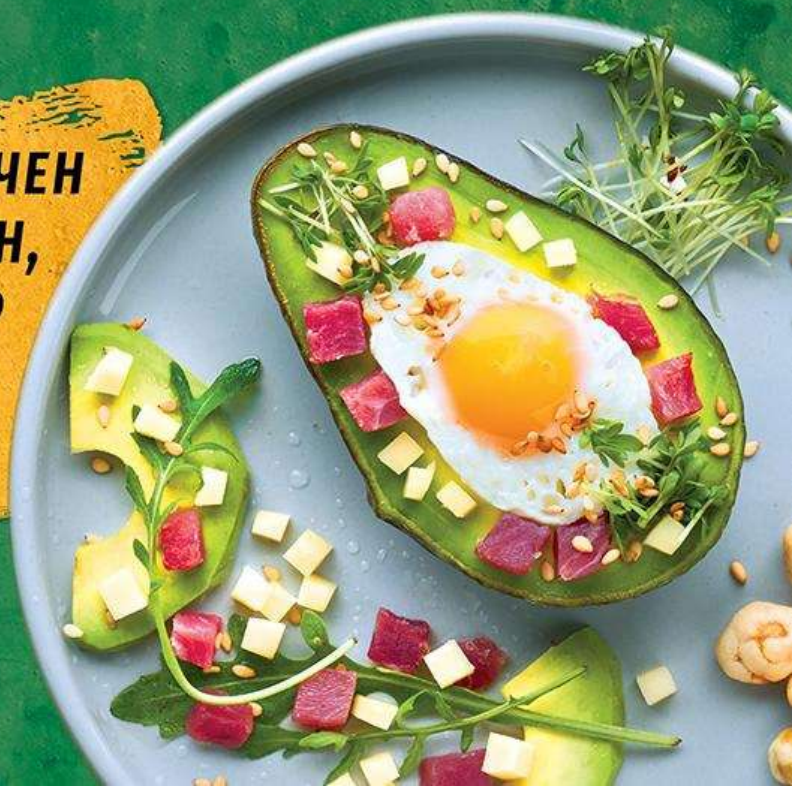


ЗА ХОРМОНАЛЕН БАЛАНС, ОТСЛАБВАНЕ И ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ

Д-Р САРА ГОТФРИД

ЖЕНИТЕ, ХРАНАТА И ХОРМОНИТЕ

**4-СЕДМИЧЕН
КЕТО ПЛАН,
специално
създаден
за жени**



ЖЕНИТЕ, ХРАНАТА И ХОРМОНИТЕ



Издателство „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 всеки 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.

„Жените, храната и хормоните“ 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.

Women, food, and hormones: a 4-week plan to achieve hormonal balance, lose weight, and feel like yourself again

Copyright © 2021 by Sara Gottfried, MD

© д-р Сара Готфрид – автор

© д-р Иванка Петрова – превод

ISBN 978-619-7342-62-8

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2022

ЖЕНИТЕ, ХРАНАТА И ХОРМОНИТЕ

*4-СЕДМИЧЕН КЕТО ПЛАН,
СПЕЦИАЛНО СЪЗДАДЕН ЗА ЖЕНИ
ЗА ХОРМОНАЛЕН БАЛАНС,
ОТСЛАБВАНЕ И ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ*

Д-Р САРА ГОТФРИД



СЪДЪРЖАНИЕ

ЧАСТ I	ДА РАЗБЕРЕМ ЖЕНИТЕ, ХРАНАТА И ХОРМОНИТЕ	7
	<i>Въведение</i>	9
Глава 1	Истината за жените, хормоните и теглото	31
Глава 2	Как хормонът на растежа ви поддържа слаби	51
Глава 3	Тестостеронът не е само за мъже	67
Глава 4	Парадоксът на кетодиетата	83
ЧАСТ II	ЧЕТИРИСЕДМИЧНИЯТ ПРОТОКОЛ НА ГОТФРИД	101
Глава 5	Как да започнете и какво да ядете	103
Глава 6	Детоксикация, съобразен с циркадните ритми fasting и справяне с евентуални проблеми	147
Глава 7	Преход	175
Глава 8	Интеграция	195
Глава 9	Рецепти и планове за хранене	205
	<i>За автора</i>	269
	<i>Азбучен показалец на рецептите</i>	270

ЧАСТ I

ДА РАЗБЕРЕМ ЖЕНИТЕ, ХРАНАТА И ХОРМОНИТЕ



ВЪВЕДЕНИЕ

ЕЗИКЪТ НА ХОРМОНИТЕ

Малко неща на земята са толкова неразбрани, колкото жените, храната и хормоните.

Наблюдавам го отново и отново в практиката си: жените идват при мен, чувствайки се отвъд ръба на изтощението, раздразнителни, разнебитени и – неизбежно – оплакващи се от излишните килограми, които са качили въпреки усилията си да спортуват и да се хранят правилно.

Най-често тези проблеми започват, когато жените навлязат в средата на трийсетте си години. Пациентките ми забелязват, че за тях става по-трудно да поддържат здравословно тегло. Качените по коледните и новогодишните празници килограми се махат все по-трудно дори и при дисциплинирано поведение през януари. Диетичните планове, които са били ефективни в миналото, сякаш вече не работят. И което е още по-обезсърчаващо, режимите на хранене, които дават чудесни резултати при партньорите и колегите им мъже, изглежда, нямат същото действие при тях.

Пациентките ми често се изненадват, когато обяснявам, че решението на техните симптоми не може да бъде намерено чрез броене на калории или изминаване на стотици километри на бягащата пътека, а чрез научаване да говорят езика на хормоните.

Знам какво си мислите: *хормони*? Да, хормони.

Като сертифициран лекар, който практикува медицина повече от двайсет и пет години и прецизна медицина през последните петнайсет, мога да ви кажа без колебание, че не можете да се радвате на истинско здраве, без да постигнете хормонално здраве и баланс. Мога да ви помогна да направите точно това, използвайки научен подход, който почита тялото ви.

Какво точно означава това? Когато вашата диета и начин на живот поддържат хормоните ви, вашите хормони ще ви подкрепят. Прилича на прохладен бриз в горещ летен ден, когато храната казва на тялото ви да изгаря мазнините и да насърчава здравето. Прев-

ключват метаболитен превключвател и тялото ви се трансформира. Това е особено добре дошло след 35-годишна възраст, когато става все по-трудно да наклоните везните в желаната посока.

Какво кара везните да заяждат? Метаболизмът започва да буксува. Вашият метаболизъм е съвкупността от всички биохимични реакции в тялото ви, включително свързаните с хормоните ви, които определят как се чувствате и колко бързо или бавно изгаряте приетите калории. Метаболизмът е основата на вашето здраве сега и в бъдеще. Когато се научите да говорите езика на хормоните, можете да подобрите метаболизма си, да се разделите с излишните мазнини и накрая да поддържате здравословно тегло, като изгаряте мазнини, вместо да ги съхранявате. В същото време ще се справите с досадните неприятни симптоми, като умора, пристъпи на непреодолимо желание за определени храни, променливо настроение, безсъние и слаба имунна система. Твърде много здравни планове не са ефективни, защото са създадени от мъже за мъже, а не с оглед сложните хормонални нужди на жените. Ще ви покажа как да постигнете тази крайна цел по начин, който почита вашата уникална женска биология.

КАКВО ДА ЯДЕТЕ?

Много от моите пациентки искат да знаят какво да ядат, за да останат здрави, но се чувстват объркани. Не ги виня: има толкова противоречива информация. А и с течение на времето отговорът на този въпрос се промени. През 80-те години мазнините бяха злодеи; по-късно в тази роля влезе захарта. С идването на фастинг протоколите на мода фокусът се измести от това *какво трябва да се яде* към това *кога трябва да ядем*. Много често моите пациентки идват при мен, след като са изпробвали тези различни планове само за да установят, че просто са напълнели или се усещат толкова претоварени от множеството варианти за избор, че продължават да вървят в един и същи коловоз по отношение на храната, защото не са сигурни кой хранителен план е подходящ за тях.

Лесно е да се разбере какво *не трябва* да ядем. Общеизвестна истина е, че съществува много силна връзка между консумацията на преработени храни, напълняването и влошения имунитет. Повече от половината калориен прием на американците в наши дни идва от ултрапреработени храни: чипс, газирани напитки, бисквити, бонбони и други, генетично модифицирани храни. Резултатите са

очевидни. Не само че САЩ се справят по-зле от много други страни по време на пандемията от COVID-19, но и нивата на напълняване, затлъстяване, диабет, сърдечносъдови заболявания, рак и депресия в страната са високи. Храната, която ядем, влошава изключително много здравето ни, което ни прави уязвими за хронични заболявания и вируси като COVID-19.

А какъв е моят отговор на актуалния от десетилетия въпрос „Какво да ям“? *Яжте в полза на хормоните си.*

Храната е гръбнакът на хормоните, които произвеждате. Що се отнася до вашето здраве и метаболизъм, храната е лекарство. Ще разясня обсъждането относно това кое е здравословно и кое не е и ще ви предоставя цялата подкрепа, от която се нуждаете, за да успеете. Ще споделя доказан план, който е предназначен да отговори на вашите хормонални нужди и да ви помогне да възстановите здравето си за четири седмици.

Като начало, запомнете, че консумацията на здравословни мазнини е особено важна за дългосрочния хормонален баланс. Здравословните мазнини ви карат да се чувствате по-заситени и забавят или премахват пиковите на кръвната захар, които може да причинят складиране на мазнини. Нуждаете се от умерен прием на протеини – не толкова много, че те да се превръщат в захар, но и не толкова малко, че мускулите ви да започнат да се разпадат. Някои насоки, за които вероятно сте чували и преди, също са важни, като например да избягвате захарта и прекомерната консумация на рафинирани въглехидрати, да се наслаждавате на здравословни мазнини, като зехтин екстра върджин и олио от авокадо, и дори да се придържате към протокол за фастинг. Интегрирах тези стратегии в един-единствен цялостен подход, наречен „Протокол на Готфрид“, който ще ви позволи да превключите метаболизма си от зациклил и негъвкав към активен и гъвкав. По този начин ще се радвате на здравословно дълголетие (тоест на по-голяма продължителност на живота в добро здраве), ще подкрепите имунната си система и ще подобрите общо здравето си.

КАК ХРАНЕНЕТО И АЗ ЕВОЛЮИРАХМЕ ЗАЕДНО

Не научих отговорите на тези свързани с храната въпроси в Харвардското медицинско училище, нито в Калифорнийския университет в Сан Франциско, където изкарах стаж и специализацията си по акушерство и гинекология. Всъщност по време на моето меди-

цинско образование въпросите, свързани с подходите към храненето и начина на живот, се толерираха, но никога не се поддържаха като чак толкова значими. И все пак тази липса на интерес беше научно противоречие, което оттогава търпи развитие. Сега знаем, че по-здравословната диета и начин на живот са най-важните фактори за превенция и обръщане на хода на болестите при хората, които са готови да се ангажират с тях. В науката вече многократно са документирани доказателства за този факт, въпреки че откритията до голяма степен биват игнорирани от конвенционалната медицина.

Да вземем например хормона инсулин. Вероятно сте чували за него. Основната задача на инсулина е да отвежда глюкозата във вашите клетки, като по този начин понижава нивото ѝ в кръвта ви. Това е ключов хормон в лечението и профилактиката на диабета. От научната литература е видно, че модифициращите режима на хранене и начина на живот подходи към диабета (състояние, при което клетките са нечувствителни към хормона инсулин) действат по-добре от лекарствата¹, може би защото не причиняват нарушения в нормалната биохимия на тялото, а вместо това помагат на индивида да се върне в състояние на хомеостаза, или баланс. И все пак малко лекари (включително и аз) са били научени как да използват хранителни интервенции или как да насочват към промени в поведението и начина на живот.

В резултат на това трябваше сама да се науча как да правя тези неща. За щастие, имах идеалния пациент, който се бореше с множество хормонални проблеми: *самата аз*. Личните ми усилия за балансиране на моите хормони ми осигуриха безценна информация за кариерата ми на лекар и автор. Стигнах до тази тема като лекар и учен, но и като обект на изследване на клиничен случай.

В медицинското училище ме учеха да съветвам пациентите да спортуват повече и да ядат по-малко, ако искат да отслабнат. Когато последвах този съвет обаче, самата аз влоших хормоналния си дисбаланс, защото уравнението не вземаше предвид съществената роля на метаболитните хормони и начина, по който те функционират при жените.

През трийсетте си години започнах да се боря с депресия, предменструален синдром и мазнини в областта на корема. Не можех да възстановя здравословното си телло, защото нивата на тестостерон, хормон на растежа, естроген и прогестерон в организма ми бяха твърде ниски, а инсулинът и кортизолът бяха твърде високи. Това беше причината да се стресирам за дребни неща. Тренирах с ча-

сове без какъвто и да е видим резултат на кантара или в мускулите ми. Придържах се основно към веганска диета и не си набавях здравословните мазнини, от които се нуждаех, за да произвеждам тези хормони в тялото си. Сякаш за една нощ зоната на трицепсите ми увисна. По ноктите ми имаше надлъжни линии и забелязах появата на страни мазни „възглавнички“ по коленете ми. *Какво?!* Най-лошото беше, че през повечето време се чувствах изтощена и претоварена. Липсваше ми вътрешен мир. Ако сте като мен или моите пациентки, може да не забележите, че хормоните ви са извън релси. Вместо това може да наблюдавате проблеми със съня, затруднения да се отървете от излишните килограми от последната ви бременност или ниско сексуално желание. Може би и тренировките ви не изглежда да дават желания резултат.

След като ми предложиха антидепресант и противозачатъчни хапчета за справяне с моите страдания, просто почувствах, че не това е правилното лечение. След това с обикновено кръвно изследване установих, че хормоните ми не са в равновесие. Докато коригирах хормоните си, научих, че те са първопричината за моите проблеми. Започнах да наблюдавам хормонален дисбаланс при почти всички мои пациентки, лекувани с лекарства от техните добронамерени лекари. Написах няколко книги за това как да балансирате хормоните си: *The Hormone Cure**, *The Hormone Reset Diet*, *Younger* и *Brain Body Diet*. Досега обаче не виждах напълно цялата картина и всички взаимовръзки между хормоните, храната и метаболитната гъвкавост. Моята цел е да ви спестя време за намиране на решение. Открих какво работи и какво не, за да върна хормоните си в целевата зона, да изгоря излишните мазнини и да отслабна. Вие също можете да постигнете това.

За щастие, медицината се променя. Науката и технологиите напредват. Моята практика се е развила благодарение на тези скорошни разработки и иновации.

Днес помагам на пациентките си да персонализират начина си на хранене, за да балансират хормоните си. Правя това чрез практикуване на *прецизна медицина*. Определена от Националните институти по здравеопазване на САЩ като нововъзникващ подход към лечението и превенцията на заболявания, прецизната медицина взема предвид индивидуалната вариативност в гените, околната

* Издадена на български под заглавието „Хормонален баланс“, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

среда и начина на живот.² Практикуващите този вид медицина използват всички възможни средства: сензорни часовници, пръстени и глюкомери за непрекъснато следене на нивата на кръвната захар, тракери на хранителните вещества, Bluetooth кантар за определяне на състава на тялото и приложения за въвеждане на храни; стрес тестове, изследвания на хормоните на стреса, на променливостта на сърдечната честота и други показатели за възстановяване; генетични и епигенетични панели; лабораторни изследвания (да, включително изследване на изпражненията) и изчисления за анализ на входящите комплексни потоци от данни. Това е съвместен процес, включващ пациента и други клиницисти; ползваме общо табло, документиращо здравето и напредъка.

Трябва ли да отидете толкова далеч, за да отслабнете и да станете по-здрави? Не е задължително. Но информацията и опитът, които събрах през последните пет години, докато насочвах пациентките си при следване на моите протоколи, сега са рационализирани в книгата, която държите, и в четиринадесетдневната програма, за която ще научите. Това е основата на „Жените, храната и хормоните“.

НЕ УНИФИЦИРАНА, А ИНДИВИДУАЛИЗИРАНА ПРОГРАМА

Както е описано и в медицинския журнал *The Lancet*, ние сме свидетели на „свръхизобилие от информация (част от която е точна, а друга – не), което затруднява хората при нужда да намират достоверни източници и надеждни насоки“.³ Недоказаните теории и така наречените чудодейни лекове допринасят за днешната инфодемия – потока от дезинформация относно причините за епидемията от затлъстяване и за последващата я метаболитна катастрофа, която буди тревога. Ситуацията се усложнява от факта, че диетичните програми нямат един и същи ефект при всички хора и че много такива програми са създадени от мъже и са изпробвани върху мъжки тела, но не и върху женски.

Фактът, че всеки организъм има уникални биологични особености, може да се загуби в медийния шум около най-новата диета. Останете с мен за малко научни данни набързо. Нека разгледаме най-често търсената онлайн диетична тенденция. Това е кетогенната диета – или „кето“, както бива наричана с обич – диета с много нисък прием на въглехидрати, която поставя тялото в състояние на кетоза.

Това означава, че то изгаря мазнини вместо захар за гориво. Много малко автори на книги, популяризиращи или прилагащи кетодиетата, обръщат внимание на противоречивите резултати, докладвани от изследователите. Например диетата може да не е най-добрият избор за някои хора, изложени на риск от рак или вече борещи се с него.⁴ Според ограничени проучвания кетоните, произвеждани от организма по време на кетогенна диета, може да са свързани с прогресиране на рака, метастази и лоши клинични резултати.⁵

Според научните данни кетогенната диета не е универсално бързо решение на проблемите със здравето и теглото. Резултатите са по-скоро смесени. Някои жени отслабват, докато се придържат към класическа кетодиета. Някои развиват по-добър фокус или може би дори създават в организма си условия за избягване на определени видове рак. От друга страна, има и жени, които при кетохранене стигат до дисфункция на щитовидната жлеза. Някои намират диетата за физически стресираща и въпреки че може да не забелязват и осъзнават това, е възможно хормоните на стреса да блокират отслабването при тях. При малко под половината от жените на кетогенна диета настъпват промени в свързаните с менструацията хормони и се наблюдава изчезване на месечния цикъл. Качеството на проучванията, отчитащи тези резултати, обаче е неравномерно. Някои жени всъщност напълняват, докато следват диети като кетогенната, и в повечето случаи никой не ги предупреждава за ефектите върху хормоните.

Предвид този диапазон от резултати – от впечатляващи до потенциално опасни – всеки, който обмисля да започне кетогенна диета, е желателно да се консултира с лекар. Нуждаем се от лекари, за да осмислим противоречивата информация, да помогнем на жените да следват доказано работещи протоколи по безопасен начин и да ги предпазим.

АНТИДОТ НА ИНФОДЕМИЯТА

Аз съм учен и лекар, който практикува прецизна медицина; клиничен асистент по интегративна медицина и хранителни науки в Медицинския колеж „Кимел“ в Сидни към Университета „Томас Джеферсън“ във Филаделфия, Пенсилвания. Там също така работя като ръководител на отдела по прецизна медицина в Института за интегративно здраве „Маркърс“.

В „Жените, храната и хормоните“ ще ви запозная с научната основа за балансиране на хормоните чрез промяна в това какво, как и кога ядете, като използвате Протокола на Готфрид. В книгата ще намерите стотици препратки към рецензирани журналы в подкрепа на моите твърдения за ключовите хормони на метаболизма (а кои са те, ще разберете съвсем скоро, когато ви ги представя обстойно).

Но изпреварвам себе си. Много скоро ще ви кажа какви са имената и функциите на ключовите хормони и как те работят съвместно, за да създадат изключителна симфония в тялото ви – или оглушителни, биещи тревога камбани. Да научите как действа всеки инструмент (тоест всеки хормон) и какво можете да направите, за да допринесете за красивата музика на балансираните хормони, е толкова овластяващо. Когато хормоните ви функционират в хармония, вие не просто изглеждате по-добре – вие също така се чувствате по-добре.

Ако се обърнете към конвенционален лекар за лечение на симптоми на хормонален дисбаланс*, вероятно ще получите рецепта за хапче. Лекарят може да се опита да ви каже, че промените в начина на живот не са достатъчни. Но не това установих аз. Всъщност като лидер в движението за интегративна, прецизна и функционална медицина вярвам, че промените в начина на живот са най-добрата надежда за цялостно решение. Изборът на начин на живот, като се започне с храната, играе огромна роля в хормоналния баланс, а оттам и в цялостното ви здраве. В тази книга ще научите повече за най-новите научни открития за хормоните и вашето здраве. Ще разберете как да рестартирате хормоните си с помощта на това, което ядете и пиете, в Част II, където са предоставени инструкции за Протокола на Готфрид.

Протоколът на Готфрид не е поредната модна диета, а по-скоро научно обоснован подход към здравето на жените. Ако сте чели предишните ми книги, знаете, че не се подвеждам лесно по най-новите тенденции. В книгата си *Brain Body Diet* поставям под въпрос кетодietetата като план за отслабване за жените. Откакто написах *Brain Body Diet*, всяка година разглеждам изследванията, публикувани по темата. След два неуспешни опита да следвам кеторежима по класическия начин, аз измислих подход, който работи за мен и може да е ефекти-

* Повече за хормоналните проблеми (видове и възможни причини), както и план за справянето с тях може да прочетете в „Хормонален баланс“ от д-р Сара Готфрид, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

вен и приложим за повечето жени. След това научих пациентките си как да го прилагат и наблюдавах стотици от тях да постигат целите си за отслабване и за поддържане на здравословно тегло, като използват модифицирана кетогенна диета, съчетана със специално разработен подпомагащ план за детоксикация и фастинг. Моят подход взема предвид индивидуалните различия и женската физиология.

В настоящата книга ще ви предоставя общи съвети, които са били плодотворни за много от моите пациентки. Но не всички хора са еднакви. Кетогенната диета, добавките, които препоръчвам, или други аспекти на системата, която предлагам тук, може да не са подходящи за жени (или мъже) с определени медицински състояния, анамнеза или уникална чувствителност. И разбира се, в тази книга не мога да дам индивидуален медицински съвет. Затова винаги е добра идея, когато започвате нова диета или здравен план, да говорите с вашия лекар и с екипа от наблюдаващи ви здравни специалисти, за да се уверите, че дадената интервенция е подходяща за вас.

ЗАЩО НЕЩАТА СА РАЗЛИЧНИ ПРИ ЖЕНИТЕ

Макар при жените да е по-малко вероятно излишните килограми да доведат до риск за здравето, отколкото при мъжете, жените се сблъскват с по-голям обществен натиск да бъдат слаби. В своята медицинска практика съм ставала свидетел на личните страдания на жени с всякаква форма и размери, с различна етническа и расова принадлежност, които се борят да отговорят на нереалистичните стандарти на нашата култура що се отнася до теглото. Научих, че дори жените, които нямат наднормено тегло, често имат проблеми с начина, по който възприемат тялото си, и страдат поради нездравословни отношения с храната.

Искам да знаете, че всеки, независимо от типа на тялото си, може да бъде здрав и силен и да се чувства енергичен. Докато много мъже и жени прибягват например до кетодиетата, защото се надяват да отслабнат, аз вярвам, че **целта трябва да бъде здравето, а не отслабването заради самото отслабване, тоест отслабването като самоцел**. И все пак се налага да се запитаме защо женските тела реагират на храната по различен начин от телата на мъжете.

В тази книга разкривам парадокса на кетодиетата: защо класическият кеторежим помага на мъжете да отслабнат, но кара някои жени да напълняват? Защо обръща някои заболявания, но изостря

и влошава други? Кога изчиства възпалението и кога го причинява? Продължавам да намирам все един и същи отговор: *хормони!*

Диетите с високо съдържание на мазнини и ниско съдържание на въглехидрати водят до отслабване по много причини, но вероятно не съвсем по начина, по който си представяте. Много хора си казват: *„Ако мина на кето, мога да ям много насищащи мазнини, да отслабна и да вляза в онази сладка рокля, която носех в колежа“*. И да, наистина това може и да се случи. Обаче класическата кетогенна диета, както се практикува най-често днес, не е ефективна за много жени (и сладката рокля продължава да виси неносена в гардероба), тъй като кетогенният процес остава неразбран и следователно не се управлява подходящо, така че да бъде успешен и да донесе желаните резултати. Повечето хора смятат, че диетата с ниско съдържание на въглехидрати води до загуба на тегло просто защото консумацията на по-малко въглехидрати намалява нивата на инсулин и изгаря мазнините. Ако диетата действаше по този механизъм, преминаването от обикновена към диетична кола би довело до отслабване, но не става така – ако замените едно хормонално бедствие (захар) с потенциално по-лошо (изкуствени подсладители), хормоналната комуникация в организма ви всъщност се влошава още повече. Често срещан резултат от преминаването към диетична кола е напълняването.⁶ Освен това, ако прекалено дълго лишавате тялото си от въглехидрати, може и да отслабнете, но за съжаление, е възможно това да причини допълнителни проблеми, които именно създават лоша репутация на класическата кетодиета.

Сблъсвала съм се отблизо с фрустрацията, до която може да доведе класическата кетогенна диета. В моя кабинет и на водените от мен онлайн курсове срещам голям брой хора, потърсили убежище в кетодиетата. Някои жени са твърде стресирани, за да спазват успешно класическия кеторежим (стресът* засяга хормоните), или не си набавят въглехидратите, от които се нуждаят, за да стимулират нормалната хормонална регулация. Докато спазват кетодиетата, те или напълняват, или не отслабват, или започват да се съмняват в хранителния план с високо съдържание на животински мазнини и

* Ефективни стратегии за справяне със стреса, включително чрез циклична консумация на въглехидрати, ще откриете в „Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези“ от д-р Алън Крисчансън, издателство „Вдъхновения“, С., 2018 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

калории. Тези жени са преживели повече възпаления и повече сризове на настроението и дори споменават шепнешком за страховитата миризма, която тялото им е започнало да отделя при следване на кеторежима (ако трябва да попитате какво е това, считайте се за късметлии). Чудят се защо маслото в кафето им и мазните бомбички (популярен кетодесерт) не ги карат да се чувстват или да изглеждат страхотно, въпреки че съпрузите им или техните колеги мъже твърдят, че с тях са постигнали успех.

Истината е, че класическата кетодиета е проучена предимно при мъже и за много жени тя трябва да бъде модифицирана, за да бъде успешна.

Не сме напълно сигурни защо жените реагират на кеторежима по различен начин,⁷ но експертите имат някои идеи. Хормоните играят основна роля. Има разлика в стреса – фактът, че жените са два пъти по-склонни да страдат от стрес, тревожност и депресия. Жените по-често имат проблеми с щитовидната жлеза и автоимунни заболявания. Жените са по-чувствителни към намаляването на въглехидратите и ограничаването на калориите, отколкото мъжете. Тези ограничения може да активират алармиращ механизъм в организма, който спира менструацията и увеличава възпалението – и може да обяснят защо толкова много жени на кето губят редовната си менструация. Експертите предполагат, че в сравнение с мъжете, при жените има по-голяма вероятност да преживеят сризове на кръвната захар. Може би проблемът се причинява от комбинация от тези особености.

Едно нещо знаем със сигурност: хормоните ви диктуват успеха или липсата му при спазване на класическата кетогенна диета. Няма да видите желаните резултати, ако не включите хормоните в уравнението. В Част I разглеждам по-задълбочено тези хормони. Предлагам и въпросници, които да ви помогнат да определите дали хормоните ви са в равновесие.

В организма на всеки от нас са налични определени хормони. В различните възрасти нивата им са различни, а две жени може да имат различни стойности на едни и същи хормони. Тези хормони жонглират с функциите си с известни различия (например за здравината на костите имате нужда както от хормон на растежа, така и от тестостерон, но те укрепват костите по различен начин), но всички те се влияят от това, което ядем.

Например проучванията показват, че по-високото съдържание на мазнини в храната и конкретно полиненаситените мастни ки-

селини (мазнините, съдържащи се в много ядки, лененото семе и рибата) допринасят за повишена концентрация на тестостерон при жените. (За повече подробности вижте „Бележки“*)⁸ Отново има пропуск в изследванията: ефектът на кетогенната диета върху тестостерона все още не е проучен при здрави жени.

При отслабване мъжете имат нещо, известно като *предимството на тестостерона*. Тъй като техните нива на тестостерон обикновено са десет пъти по-високи от тези на жените и тестостеронът е отговорен за увеличаване на мускулната маса, мъжете са с повече мускулна тъкан и изгарят калориите по-бързо. Когато са на диета, била тя кето или друга, при мъжете се наблюдава тенденцията да отслабват по-бързо от жените. Само за мъжете е доказано, че кетогенната диета повишава тестостерона и крехката телесна маса и намалява масата на телесните мазнини.⁹ С други думи, с класическото кето мъжете могат да получат двойно предимство от тестостерона. Мъжете започват с по-високи нива на тестостерон, след това кетогенната диета и произтичащото от нея повишаване на тестостерона им помагат да изгарят повече мазнини и да изграждат повече мускули, така че те по-бързо отслабват и започват да изглеждат по-добре.

Докато по-високите нива на тестостерон може да дадат предимство на мъжете, по-ниските нива на тестостерон и по-високите нива на естроген може да поставят някои жени в неравностойно положение и да доведат до по-бавни или по-незадоволителни резултати. От друга страна, естрогенът има много положителни ефекти върху тялото, независимо от възрастта на жената. Това е основната причина, поради която имаме по-нисък процент на сърдечносъдови заболявания от мъжете под 52-годишна възраст и поради която при нас се наблюдава тенденцията да трупаме мазнини около бедрата и ханша, което е далеч по-здравословно място за тези резерви от талията. За щастие, не е нужно да знаете точните си стойности на тези хормони, освен ако не предпочитате това ниво на прецизност. Въз основа на вашия резултат от попълването на въпросника ще ви насоча как да персонализирате протокола, така че да работи за вас.

* Бележките към книгата може да намерите в раздел „Ресурси“ на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

КАК МОГА ДА ВИ ПОМОГНА АЗ КАТО ЖЕНА НА ЖЕНА

Протоколът на Готфрид е предназначен да заобиколи кетопарадокса с програма, която е специално създадена за женското тяло. Ще можете да поддържате по-ниско тегло, докато консумирате здравословно количество висококачествени въглехидрати, което води до по-добър хормонален баланс и по-голяма загуба на мазнини.

Всички имаме нужда от помощ. Тази книга има за цел да ви помогне отново да свържете храната с хормоните си, така че да придобиете усещане за цялостност и мир с тялото и храната си: да спрете да бъдете във война, да не се чувствате отпуснати или мудни и да не се налага да се чудите защо нищо не действа. Стратегиите и разгледаните изследвания на случаи в книгата създават положително отношение към тялото. Целта не е да станете кльощави, а по-скоро да се върнете към възможно най-здравата си версия. Протоколът наистина работи, ако го изпълнявате правилно. И в основата му стои точна наука.

Обещавам ви, че ще поставя *науката на първо място*, за да ви предпазя. Ще ви помогна да решите дали Протоколът на Готфрид е подходящ за вас и дали ще са ви нужни някои специфични за вас модификации, за да си осигурите успех. Няма да ви карам да се придържате към лъжливи диети, които краткосрочно дават ефект, но дългосрочно не водят до свобода с храната и до здрави черва. Няма да ви съветвам да правите каквото и да е, което не е подкрепено от солидни научни доказателства. Ще ви помогна да определите вашия праг на въглехидратна поносимост, или колко трябва да сте стриктни – всеки ден, всяка седмица, всеки месец, за да можете да хапнете парче торта на рождения ден на детето си и от време на време, когато вечеряте с приятели, да се отпуснете без терзания и вина и с удоволствие. Ще ви съдействам да избегнете влакчето на ужасите на йо-йо ефекта – последващото напълняване, което измъчва много жени след поредната диета.

Да ви държа информирани и в безопасност, не е обещание, което давам с лека ръка. Не ви обещавам, че ще отслабнете за една седмица, без никакви усилия от ваша страна – това би било подвеждаща (бих казала, даже потенциално опасна) фантазия.

Вместо това ще ви предоставя лесни за прилагане инструменти, за да персонализирате Протокола на Готфрид спрямо своите нужди и особености, така че да получите всички ползи от него: изгаряне

на мазнини, намаляване на възпалението*, борба с рака, балансиране на хормоните и чревните бактерии, подобряване на състоянието при неврологични заболявания и дори увеличаване на продължителността на живота. Предлагам ви доказано решение, подкрепено от изследвания и стотици истории за успех, включително моята.

ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С ХОРМОНИТЕ

В тази книга ще откриете нов начин на хранене за балансиране на вашите хормони. Хормоните имат решаващата дума за това какво да прави тялото с горивото, което му осигурявате чрез храната. Вашите хормони съществуват в деликатен баланс и „свирят“ заедно като инструменти в оркестър. През целия ден нивата на хормоните ви варират в ритъм, повишавайки се и понижавайки се подобно на кресчендо в симфония. Всеки хормон е като специфичен инструмент, който трябва да свири навреме, с правилната сила и в правилната ритмика. В комбинация вашите хормони създават красива хармония, която се преживява като стабилно усещане за благополучие и благодат.

Кои са хормоните на метаболизма? Много са открити и изследвани, но ключовите хормони, върху които ще се съсредоточим, са: инсулин, кортизол, лептин, грелин, тиреоиден хормон, естроген, тестостерон и хормон на растежа. Метаболитните хормони участват в хиляди микрокомуникации и процеси в тялото. Ето само няколко от тях: хормоните са свързани със ситостта (лептин, инсулин), глада (грелин, кортизол), женските характеристики (естрадиол), по-мъжките характеристики (тестостерон – най-изобилният хормон при жените, участващ в жизнеността, мускулната маса и дейтелността) и изгарянето на мазнините (инсулин, растежен хормон и кортизол). Това са хормоните, които управляват реакцията ви към храната, като връзката е двупосочна.

Метаболитните хормони регулират реакцията ви към храната, а от своя страна, храната регулира метаболитните хормони. Инсулинът е най-влиятелният. Той е като бодигард в клуб, който или отва-

* Повече за друг противовъзпалителен режим на хранене, чрез който може да подобрите здравето си и да установите кои храни как ви влияят, може да научите от „Спектърът на възпалението“ от д-р Уил Коул, издателство „Вдъхновения“, С., 2020 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

ря вратата за глюкозата, или не. Ако той не отвори вратата, така че глюкозата да може да влезе, глюкозата в кръвта ви се повишава и с течение на времето може да се стигне до блокиране на инсулина и натрупване на мазнини. Това е основният проблем при инсулиновата резистентност, който може да бъде установен дълго преди диагностицирането на диабет.

Няма да задълбаваме в подробно сложно обяснение за всеки хормон, тъй като такова не е необходимо, за да бъде Протоколът на Готфрид ефективен за вас. Важното е да знаете, че тези хормони действат в основата и или ви помагат да отслабнете и да се чувствате чудесно, или не.

Да се пише за хормоните, означава да се каже истината, особено тежката истина за това, че сте жена и сте на възраст над трийсет и пет години. Нивата на много хормони започват да се понижават през двайсетте (тестостерон, DHEA), трийсетте (хормон на растежа, прогестерон) и от 40 до 50 години (естроген). В същото време други ключови метаболитни хормони, инсулин и лептин (и неговият братовчед, грелин – хормонът на глада), може да се повишат. Комбинацията от тези хормонални промени може да направи живота ви по-труден. Защо?

- Вашият метаболизъм се забавя, а апетитът ви се повишава, което означава, че сякаш за една нощ натрупвате коремни мазнини, които увеличават възпалението. Теглото ви се повишава.
- Черният дроб, основният орган, който регулира загубата на мазнини, губи резерв. Той е зает с метаболизма на хормони, изчистването на токсини, справянето с последната изпита алкохолна напитка, регулирането на нивата на холестерола, а също с опита да определи какво гориво приемате сега (въглехидрати? протеини? мазнини?). И като цяло черният дроб е ангажиран да управлява шоуто за останалата част на тялото.
- Червата ви също страдат. Те участват в регулирането на хормоните. Повечето от моите пациентки имат един или повече проблеми с червата, които може да възпрепятстват загубата на мазнини, като например дисбаланс на чревните микроби (дисбиоза) или синдром на пропускливите черва (повишена чревна пропускливост, която възниква, когато плътните връзки между клетките, покриващи тънките черва, се нарушат).

- В тази връзка повечето от пациентките ми приемат *доста по-малко фибри от необходимото количество*. Това, което ядете, оказва значимо влияние върху микробите в червата ви – взаимоотношение, известно като взаимодействие гостоприемник – микроб. Нуждаете се от правилните пребиотични фибри, за да подхранвате доброжелателните бактерии, като по този начин подобрявате имунната функция и хормоналния баланс. Възможно е да не си набавяте достатъчно от тези ключови фибри.¹⁰

Когато следвате Протокола на Готфрид, ще предприемете мерки, специално насочени към справянето с всяко от тези предизвикателства – от метаболизма до здравето на червата. Популацията ви от полезни чревни бактерии ще се увеличи и ще се сбогувате с онези бактерии в червата ви, които са свързани със затруднената загуба на мазнини и възпалението.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ПРОТОКОЛЪТ НА ГОТФРИД?

Балансиращият хормоните Протокол на Готфрид е базиран на три принципа: детоксикация, хранителна кетоза и фастинг (периодично гладуване). След като експериментирах с Протокола на Готфрид през последните 5 години, установих значимостта на последователното прилагане на тези три принципа за стимулиране на отслабването при жени на възраст над трийсет и пет години.

- **Детоксикация.** Активирането на пътищата за детоксикация на тялото ви е от съществено значение за предотвратяване на проблемите, които жените срещат често при кетоза. Точно затова детоксикацията е първият етап от протокола. Защо? Детоксикацията изчиства черния дроб и елиминира всички ненужни хормони, които затлъчват метаболизма ви.
- **Хранителна кетоза.** Вие навлизате в хранителна кетоза, когато следвате хранителен план с ниско съдържание на въглехидрати, умерен прием на протеини и висока консумация на мазнини. Коригирах класическата кетогенна диета, за да я направя по-ефективна за възстановяване на нивата на инсулин при жените и за да ви помогна да отслабнете. Накратко:

1) ще ядете повече растителна храна, 2) ще консумирате супени лъжици зехтин екстра върджин, от време на време лъжица масло със средноверижни триглицериди (свързва се със загуба на мазнини, подобро усещане за ситост и изчистване от алкохол), пребиотици и пробиотици и 3) ще следите нетните въглехидрати, наред с другите макронутриенти. Ще използвате макронутриентите, за да изчислявате кетогенното си съотношение и след това ще измервате съотношението глюкоза – кетони (повече за това в Част II).

Успехът на кетогенната диета е многоаспектен – част от него се корени в психологическия фактор. Силата на изгаряне на мазнините в резултат от диетата често води до отслабване, повишаване на крехката телесна маса и ускоряване на метаболизма за кратко време, което, от своя страна, вдъхновява за непрекъснато продължаващо спазване на плана и след това осигурява по-добри резултати. Въпреки това подводните камъни съществуват и аз ще ви науча как да ги избягвате. (Вижте графиката на страница 26, илюстрираща как действа кетогенната диета.)

- **Периодично гладуване (фастинг).** При този вид въздържане от храна не ядете в продължение на дванайсет до двацет и четири часа в едно денонощие. Данните показват, че периодичното гладуване е особено ефективно за насърчаване на отслабването, тъй като подобрява баланса на много хормони (включително инсулин, грелин, лептин и следобедния кортизол) и води до метаболитно превключване, както става ясно и от скорошен преглед в уважавания медицински журнал *New England Journal of Medicine*.¹¹ (Метаболитното превключване е налице, когато използвате фастинг и други техники за потискане на инсулина и глюкозата до ниво, което задейства преминаването от изгаряне на въглехидрати към изгаряне на мазнини в тялото.) Фастингът помага за регулиране на възпалението, засилва мозъчната функция, така че чувствате ума си по-високофункционален, понижава кръвното налягане и може да модулира лептина, поради което да се чувствате по-сити и доволни.¹² Все още не сте убедени? Периодичното гладуване помага за постигане и поддържане на здравословни нива на холестерола (вижте подробности в „Бележки“*).¹³ И може би най-важното: установих, че фастингът е изключи-

* Бележките към книгата може да намерите в раздел „Ресурси“ на vdahnovenia.bg.
– Бел.изд.

телно ефективен в подпомагането на жените над 35-годишна възраст да се разделят с излишните мазнини и да се чувстват по-добре – около 95% от пациентките ми постигат този успех.



ЗАЩО МЕТАБОЛИТНАТА ГЪВКАВОСТ Е ОТ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВАС

По-рано дефинирах метаболизма като съвкупността от химични реакции, които определят как се чувствате, и скоростта, с която изгаряте горивото на организма. Разбирането на скоростта на метаболизма ви е важно, но друг значим, често пренебрегван аспект на метаболизма е неговата гъвкавост. Преди да започнете да ограничавате въглехидратите и да се лишавате (може би излишно), разберете колко метаболитно гъвкави сте. Въглехидратите не са враг, но липсата на метаболитна гъвкавост сама по себе си може да бъде такъв.

Какво представлява метаболитната гъвкавост? Това е способността да се адаптирате към промените в метаболитното търсене,¹⁴ например когато ядете ябълка (богата на здравословни въглехидрати) в сравнение с моментите на консумация на съомга (богата на здравословни мазнини) или когато прекарвате шестнайсет часа, без да ядете, и тялото ви трябва да прибегне към изгарянето на мазнини като гориво. Ако имате диабет, страдате от затлъстяване или имате тяло с формата на ябълка, тоест с повече мазнини по талията, отколкото по бедрата, тогава вероятно не сте метаболитно гъвкави, а ригидни. Метаболитната гъвкавост съществува в спектър, вариращ от нормална метаболитна гъвкавост до ригидност. Индикаторите за метаболитна ригидност включват повишаване на нивата

на кръвната захар, инсулинова резистентност (когато инсулинът започне да се повишава в кръвта), преддиабет, ранно увреждане на кръвоносните съдове, аномални нива на липидите, хипертония и затлъстяване.*

Метаболитната ригидност е основен проблем, засягащ много хора. Според Центъра за контрол и превенция на заболяванията на САЩ процентът на хората със затлъстяване продължава да нараства.¹⁵ До 38% от населението на страната са в преддиабетно състояние.¹⁶ Дори хора с тегло в норма или с наднормено тегло, но не със затлъстяване, може да са метаболитно ригидни. (Това не се отразява само на това дали влизате в дрехите си и как ви стоят те. Наднорменото тегло е свързано с трудности в борбата с болести като причиняваните от коронавируса и може да ви направи по-малко чувствителни към ваксините.¹⁷) Добрата новина е, че ако вече сте метаболитно ригидни или сте на път да станете такива, ние можем да обърнем състоянието с прецизна медицина, като подобрим начина, по който се храните, движите, мислите и спите.

Протоколът на Готфрид ще ви изведе на пътя към метаболитна гъвкавост: ниска кръвна захар на гладно след fasting през нощта и лека кетоза от производството на малко количество кетони (знак, че изгаряте мазнини), нормална кръвна захар след хранене и нормално съотношение между талията и ханша. Вече няма да жадувате за ужасните въглехидрати. Накратко, ще се радвате на свобода от храната!

ВИЕ НИКОГА НЕ СТЕ ЗАГУБЕНА КАУЗА

Никога не сте твърде стари, за да възстановите хормоналния си баланс. И все пак в социалните медии и на други места често чувам жени да казват: „Аз съм в менопаузата – вече е късно за мен!“. Не е вярно! Много от хормоните, които са засегнати, особено инсулин, хормон на растежа, тестостерон и естроген, се модулират от храната, детоксикацията, кетозата и часовете на хранене. Няма горна граница за най-добрата възраст за постигане на хормонален баланс.

* Повече за това как да постигнете метаболитна гъвкавост и да се справите с тези здравословни проблеми чрез периодично гладуване (fasting) и нисковъглехидратно хранене може да научите от „Интуитивен fasting“ от д-р Уил Коул, издателство „Вдъхновения“, С., 2021 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

По същия начин вие никога не сте загубена кауза. Дори и да сте разочаровани от липсата на резултати и да чувствате, че метаболизмът ви никога не е бил по-бавен, все пак можете да постигнете напредък. Имам изследвания на такива случаи, с които мога да ви докажа, че е възможно, макар че може да отнеме повече време. Първоначално може да отслабвате с по 400 грама на ден, както Лара, на 45 години, през първите пет дни. Или по-бавно, като Лоутъс, на 51 години, която обаче в крайна сметка свали 17 килограма, макар при започване на Протокола на Готфрид да имаше забавен метаболизъм. Гледайте нещата в перспектива.

За щастие, можете успешно да следвате научно обоснования Протокол на Готфрид, да възстановите баланса на метаболитните си хормони и да отслабнете, независимо дали сте всеядни, пескетарианци, вегетарианци или вегани.¹⁸ Включих рецепти и примерни планове за хранене, които да комбинирате и напасвате спрямо своите нужди и предпочитания, така че да можете да се вписвате в ежедневните си цели и да триумфирате.

Ако се опитвате да се справите със симптомите си с лекарства, е по-малко вероятно да се излекувате, отколкото ако тръгнете по различен път на базиран на промени в начина на живот лечебен подход чрез Протокола на Готфрид. Можете да скъсате с миналото и да постигнете хормонално равновесие. Ще обичате и оценявате тялото си по съвсем нов начин и ще бъдете вдъхновени да се храните така, защото се чувствате толкова добре и здравословните ви проблеми се решават. Багажът, травмите и самосаботажите ще останат в миналото.

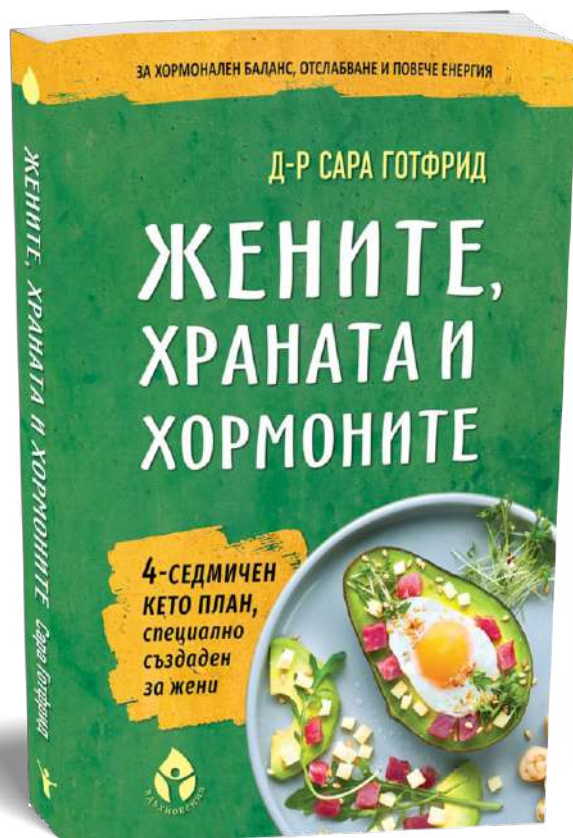
НЕКА ДОБАВИМ ОЩЕ ИЗПЪЛНЕНИ С РАДОСТ И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ГОДИНИ КЪМ ВАШИЯ ЖИВОТ

Загубата на мазнини след 35-годишна възраст не е свързана толкова с дисциплина, колкото с това какво ядете, кога ядете и как храната ви говори с хормоните ви. Повечето хора не осъзнават, че хормоните стимулират метаболизма. Когато след 35-годишна възраст хормоните ви започнат да излизат извън равновесие, спазването на определени правила помага да избегнете увеличаването на обиколката на талията, натрупването на коремни мазнини и повишения риск от сърдечносъдови заболявания, диабет и рак. Ще споделя с вас повече за моята история в Глава 1, а в цялата книга ще се срещнете и

с други жени, които са следвали Протокола на Готфрид, преминали са към нов начин на хранене, за да подхранват хормоните си, разделили са се с излишните телесни мазнини и са отслабнали.

Ще ви представя доказан начин да влезете в лека кетоза, която ще активира вашите „отслабващи“ хормони, ще обърне възпалението и ще ви осигури спокойствие. Протоколът на Готфрид се основа на мое собствено малко клинично проучване с десет жени с наднормено тегло и затлъстяване преди и след спазване на кетогенна диета. Използвах персонализиран подход с дизайн N-of-1, за който се смята, че произвежда най-висококачествените научни доказателства. При този метод на изследване всеки индивид е във фокуса на отделно изследване на случай.¹⁹

Когато научите основното за това какво да ядете и кога и как храната ви говори с хормоните ви, можете да създадете хормонална симфония, която ви кара да се чувствате заредени с енергия през целия ден, без енергийни сризове в 16 часа. Ще изгаряте мазнините, вместо да ги трупате на талията си, където това увеличава риска от повечето хронични заболявания. Ще влизате в дрехите си и те ще ви стоят добре, така че изборът на тоалет ще отнема десет секунди, а не десет часа – защото всички дрехи ще изглеждат страхотно на вас. Ще се чувствате физически, психически и емоционално заситени, така че няма да ядете две вечери всяка вечер с усещането, че го заслужавате. Ще имате повече време за нещата, които обичате. Ще се научите да се храните по начин, който работи за вашите хормони, който е реализация на връзката между храненето и хормоните в полза на вашето тяло и който внася още радост и удовлетворение в живота ви за години напред.



Книгата
„Жените, храната и хормоните“
от д-р Сара Готфрид
може да закупите онлайн [ТУК](#).