





АЛИСА ВИТТИ

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



# **В ГАРМОНИИ С ГОРМОНАМИ**

**КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ  
СИГНАЛЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА  
И ВОВРЕМЯ НА НИХ  
РЕАГИРОВАТЬ**



Москва 2020

УДК 618  
ББК 57.1  
B54

Alisa Vitti, M.D.  
WOMANCODE:

Perfect Your Cycle, Amplify Your Fertility,  
Supercharge Your Sex Drive, and Become a Power Source.

Foreword by Christiane Northrup, M.D.

Copyright © 2013 by Alisa Vitti  
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.  
All rights reserved.

Перевод с английского языка И. А. Крохалевой

**Витти, Алиса.**

B54 В гармонии с гормонами. Как научиться понимать сигналы своего организма и вовремя на них реагировать / Алиса Витти ; [пер. с англ. И. А. Крохалевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 352 с. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-699-97716-1

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.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618  
ББК 57.1

ISBN 978-5-699-97716-1

© Крохалева И. А., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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.



# СОДЕРЖАНИЕ

**ПРЕДИСЛОВИЕ** ..... 9

**ОТ АВТОРА** ..... 13

## Глава 1

**РАСШИФРУЙТЕ ВАШ ЖЕНСКИЙ КОД** ..... 20

Менструации.

Положите конец своим страданиям ..... 20

Когда у хороших женщин плохие гормоны ..... 47

Познакомьтесь со своим телом ..... 71

## Глава 2

**ПРОТОКОЛ ЖЕНСКОГО КОДА** ..... 98

Получите доступ к коду исцеления ..... 98

*Протокол Женского кода: Шаг 1 — Стабилизируйте уровень сахара в крови* ..... 108

*Протокол Женского кода: Шаг 2 — Позаботьтесь о надпочечниках* ..... 124

*Протокол Женского кода: Шаг 3 — Поддержите органы выведения* ..... 133

От цикла ужасного к циклу прекрасному ..... 169

*Протокол Женского кода: Шаг 4 — Синхронизируйте свою жизнь с менструальным циклом, чтобы обеспечить свободное от ДИСБАЛАНСА будущее* ..... 172

*Четыре фазы вашего менструального цикла* ..... 175

Как соблюдать Женский код  
в повседневной жизни ..... 204

## Глава 3

<b>ЧЕРПАЙТЕ СИЛЫ В СЕБЕ .....</b>	<b>240</b>
Оптимизируйте свою фертильность .....	240
Зарядите свою сексуальность .....	270
Примите внутреннюю женскую силу .....	298
<i>Протокол Женского кода: Шаг 5 — Исцеление через женскую энергию</i> .....	309
Поддерживайте гармонию ФЛО .....	326
 <b>МЕДИЦИНСКИЙ НАБОР АЛИСЫ .....</b>	 <b>333</b>
 <b>СРЕДСТВА, ОДОБРЕННЫЕ ПРОТОКОЛОМ ЖЕНСКОГО КОДА .....</b>	 <b>336</b>
 <b>ОСОБЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРИ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ .....</b>	 <b>338</b>
 <b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	 <b>342</b>
 <b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	 <b>345</b>





## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В**спомните 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 провела многие годы в поисках лучшей и наиболее сложной изоленты (в виде медикаментов) для заклеивания индикатора женского гормонального дисбаланса. Но я всегда знала, что должен быть другой, лучший способ. Именно поэтому я написала книгу, которая оказалось довольно радикальной для того времени, когда издавалась впервые<sup>1</sup>. К счастью для меня, многие женщины интуитивно понимали, что таблетки или операции не являются единственным возможным решением. Но я и не подозревала, 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.

---

<sup>1</sup> «Женское тело, женская мудрость» («Women`s Bodies, Women`s Wisdom» by Christiane Northrup).

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

Но Алиса, будучи дерзкой и неугомонной, решила, что не станет просто использовать стандартную «ленту» для заклеивания мигающего индикатора как своих яичников, так и остальной своей эндокринной системы. Только не она. Она предпочла проигнорировать врачебный прогноз, который гласил: СПКЯ неизлечим, и есть вероятность, что до конца своих дней ты не сможешь иметь детей и будешь страдать от ожирения<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 пра-

---

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

вильно 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 пришла к уверенности, что передаю вас в опытные и надежные руки.

Кристиан Нортроп,  
врач, фармацевт, автор книг  
*«Женское тело, женская мудрость» и «Мудрость менопаузы».*



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 свя-

заны 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