



ЛИЗА ХЕНДРИКСОН-ДЖЕК

под редакцией Ноны Робертовны Овсемян,
врача акушера-гинеколога, кандидата медицинских наук

ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

как использовать менструальный цикл
для поддержания жизненно важных
функций организма

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 613.99
ББК 57.1
Х38

Lisa Hendrickson-Jack
FERTILITY FRIDAY: THE FIFTH VITAL SIGN:
Master Your Cycles & Optimize Your Fertility
Copyright © Fertility Friday Publishing Inc.

Хендриксон-Джек, Лиза.

Х38

Пятый элемент здоровья : как использовать менструальный цикл для поддержания жизненно важных функций организма / Лиза Хендриксон-Джек ; [перевод с английского Д. В. Хахалевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 480 с. : ил. — (Viva la женщина. Почему наше тело — это наше дело).

ISBN 978-5-04-104425-1

Каждый, даже не являясь врачом, знает, что пульс, температура тела, дыхание и давление дают почти исчерпывающую информацию о состоянии организма.

«Почти» — потому что у женщин есть пятый показатель здоровья, на который, к сожалению, все еще мало кто обращает внимание, — это менструальный цикл. Короткий или длинный, регулярный или непредсказуемый — цикл может быть очень разным, и каждый его параметр, каждое изменение служат индикатором той или иной проблемы в организме. Планируете вы беременность или нет, овуляция имеет значение для поддержания здоровья.

Автор этой книги расскажет, что именно влияет на состояние менструального цикла, и научит вас составлять его график для максимально точного и удобного отслеживания различных изменений в организме.

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

УДК 613.99
ББК 57.1

© Хахалева Д.В., перевод на русский язык, 2020
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2020
ISBN 978-5-04-104425-1 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Я так благодарна Лизе за то, что она написала эту книгу. Лиза внесла неоценимый вклад в популяризацию темы фертильности. Все, о чем она рассказывает, подкреплено научными исследованиями. В то же время труд написан понятным для читателя языком. Это настоящий клад для женщин, которые желают получить ответы на важные для них вопросы, связанные с фертильностью и менструальным циклом.

*Тони Вешлер, автор книг
«Желанный ребенок» и «Мудрый цикл»*

В этой книге Лиза углубляется в тему менструального цикла и фертильности, рассказывая об очень интересных фактах, многие из которых она узнала из первых уст, когда брала интервью у более 150 экспертов по женскому здоровью. В этой книге собрано так много нужной информации, что я точно буду возвращаться к ней снова и снова.

*Лара Брайден, автор «Краткого руководства
по восстановлению менструаций»*

В современном мире так много пациенток сталкиваются с проблемами женского здоровья. Часто они не знают, что делать и к кому обратиться за советом. Теперь у них есть надежный помощник — эта книга, в которой автор собрала все данные о менструальном цикле, рассказав о них простым и доступным языком. Лиза затрагивает все мыслимые и немыслимые темы, начиная от гормонального дисбаланса и заканчивая патологиями щитовидной железы. Особенно хороши советы по питанию — благодаря им можно не только улучшить свою детородную функцию, но и здоровье в целом. Однозначно рекомендую!

*Салли Фаллон Морел, основательница
The Weston A. Price Foundation*

«Книга Лизы обязательно должна стоять на полке у каждой женщины. Лиза соединила науку, традиции и интуицию — на выходе мы имеем исчерпывающее пособие по всем вопросам, связанным с фертильностью!

*Доктор Фиона МакКалоу, доктор-натуропат,
автор книги «8 шагов к избавлению от СПКЯ»*

Наконец-то в свет вышла книга, где говорится о том, что менструальный цикл — важный параметр здоровья женщины. В ней — море полезной информации, изложенной в приятном теплом стиле. Прочитав этот труд, вы узнаете, что можете сами улучшить свой гормональный баланс, а также выбрать естественную методику контрацепции. Поистине сказочный сборник нужных фактов, которые пригодятся всем женщинам детородного возраста.

*Александра Поуп и Сиджани Хуго Вурлитцер,
соавторы «Дикой силы» и сооснователи Red School*

Если у вас идут менструации, если вы хотите забеременеть или, наоборот, не хотите — скорее идите (хотя нет, бегите!) в магазин за этой книгой! Лизе удалось создать чудесный, отлично структурированный справочник для всех женщин. Как нам его не хватало! Современная медицина лишь недавно начала шире смотреть на овуляторный цикл и серьезно заниматься такими заболеваниями, как эндометриоз и дисменорея. До сих пор медицина очень ограничена, причем виной тому два главных фактора — сложные взаимоотношения с фармацевтической промышленностью и институализированный сексизм, в результате которого врачи не уделяют должного внимания патологиям, которые бывают только у женщин. Лизе удастся объединить два этих мира: на страницах этой книги результаты новейших передовых исследований сочетаются с экспериментальными знаниями, полученными специалистами по фертильности. Именно поэтому эта книга — важный источник полезной информации и мудрости.

*Лара Оуэн, автор книги «Ее кровь — это золото»,
специалист, консультирующий женщин
по вопросам менструаций и климаксу*

Эта книга должна быть в домашней библиотеке у каждой женщины с СПКЯ. Чаще всего синдром поликистозных яичников возникает вследствие гормонального дисбаланса. «Телесная грамотность», осведомленность о фертильности и улучшение менструального цикла — именно эти вещи могут запустить процесс выздоровления. Автор призывает женщин самим контролировать менструальный цикл и тем самым свое здоровье. Советую не проходить мимо этой книги!

*Эми Медлинг, основательница PCOS Diva
и автор «Как вылечить СПКЯ»*

В своей книге Лиза преподносит осведомленность о фертильности как нечто, помогающее женщинам улучшить свое здоровье. Она очень аккуратно объясняет основные понятия, говорит о важности обдуманного выбора и восприятии менструального цикла в качестве одного из основных показателей общего состояния организма. Всюду видна ее невероятная увлеченность темой фертильности и желание поделиться этими важными знаниями со всеми женщинам. Я бы точно рекомендовала эту книгу!

*Джейн Беннет, писательница
и эксперт по менструации*

Книга Лизы — очень информативная, но в то же время легкая, в ней собрана масса бесценных фактов обо всем, что связано с менструальным здоровьем. Также автор рассказывает обо всех факторах, влияющих на цикл, начиная от гормональных контрацептивов и заканчивая образом жизни. Этот вдумчиво написанный труд обязателен для прочтения всем тем, кто боится забеременеть или, наоборот, хочет родить ребенка.

*Мэри Уонг,
автор книги «Дороги, ведущие к беременности»*

Лиза сделала для нас доступный справочник — метаанализ, благодаря которому мы узнали о роли менструального цикла — пятого ключевого показателя здоровья. Она убеждает читательниц в необходимости серьезно относиться к циклу и следить за ним на протяжении всей репродуктивной жизни — начиная от менархе и заканчивая климаксом. Именно от цикла зависит общее состояние здоровья женщины. Рассказы Лизы очень помогают и вдохновляют. Ее бесстрашный подход восхищает: автор устраняет все культурные, финансовые и политические замалчивания правды о менструальном цикле.

*Джеральдина Матус, кандидат наук,
автор методики *Justisse Method*, академический директор
и декан Международного колледжа *Justisse College International**

Очень подробный источник, где собрано множество фактов о женском здоровье. Если вы решили улучшить цикл и понять свою фертильность, специально для вас Лиза написала этот труд, в котором вы найдете огромное количество информации, подкрепленной научными исследованиями.

*Роуз Евчук, эксперт по фертильности, репродуктолог,
практикующий специалист холистической медицины*

Это та самая книга, которая должна была попасть к нам в руки в период созревания. С самой первой страницы Лиза дает четкие ответы на самые распространенные вопросы о менструациях и гормонах. В каждой главе она объясняет главные вещи: каким должен быть менструальный цикл, как нужно вести график цикла, какие есть способы естественного планирования семьи и т. д. Книга Лизы — руководство по менструальному циклу. Обязательно прочтите его!

*Николь Джардим, сертифицированный коуч,
занимающийся вопросами женского здоровья*

Лиза берет опубликованные научные данные, дополняет их мнениями экспертов и личным опытом... На выходе мы имеем очень понятное всеобъемлющее руководство по менструальному циклу и фертильности. Книга получилась очень доступной, увлекательной и исключительно информативной. Думаю, что ее нужно давать читать всем девочкам-подросткам, которые едва вступили в пубертат, — они смогут почерпнуть для себя много полезных знаний.

*Миранда Нейлор, врач-остеопат,
доктор функциональной медицины*

Эту книгу нужно прочесть всем женщинам и докторам. Автор пишет подкупающе честно и искренне, оперируя данными новейших исследований. В книге вы найдете много ценной информации о менструальном цикле — автор снимает табу с этой темы. Эта книга представляет собой платформу для дальнейшего углубления в область менструального цикла, фертильности и женского здоровья.

*Кэтлин Паркинсон, доктор-натуропат
и специалист по естественному планированию семьи*

Нельзя говорить о фертильности, при этом ничего не сказав о подкасте «Пятница: поговорим о фертильности», где на протяжении уже многих лет Лиза делится с нами достоверной и надежной информацией по этой теме. Сейчас она составила исчерпывающий сборник, который пригодится всем, кто хочет больше узнать о менструальном цикле. Эта книга поможет укрепить здоровье, изменить свою жизнь и стать лучшей версией самой себя. Рекомендую эту книгу всем своим клиентам.

*Хлоэ Скерлак, практикующий специалист
холистической медицины, репродуктолог*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	13
ГЛАВА 1. Пятый ключевой показатель	18
ГЛАВА 2. Что такое нормальные менструации?	31
ГЛАВА 3. Цервикальная слизь	45
ГЛАВА 4. Что представляет собой здоровый менструальный цикл?	74
ГЛАВА 5. Осведомленность о фертильности (ОФ): что это?	90
ГЛАВА 6. Менструальный цикл как инструмент диагностики	110
ГЛАВА 7. Гормональные препараты и фертильность	136
ГЛАВА 8. Бросаем пить гормоны	167
ГЛАВА 9. Мудрость менструального цикла	183
ГЛАВА 10. Составляем график цикла	196
ГЛАВА 11. Как улучшить выработку цервикальной слизи	210
ГЛАВА 12. Менструальный цикл и правильное питание	220
ГЛАВА 13. Здоровый менструальный цикл и образ жизни	252
ГЛАВА 14. Менструальная боль. Как с ней справиться?	280

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 15. Способы борьбы с ПМС	293
ГЛАВА 16. Как восстановить менструальный цикл	303
ГЛАВА 17. Подготовка к беременности	321
ГЛАВА 18. Помощь специалистов	348
ПОСЛЕСЛОВИЕ	359
ПРИЛОЖЕНИЕ. Несколько слов о магнии	360
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	363
ДРУГИЕ КНИГИ ПО ТЕМЕ ФЕРТИЛЬНОСТИ	364
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	365
БЛАГОДАРНОСТИ	473
ОБ АВТОРЕ	474
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	475

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мое знакомство с Лизой состоялось, когда она пригласила меня на свою программу «Пятница: поговорим о фертильности». Вместе мы «воспели оду» настоящим несинтетическим женским гормонам и поделились суровыми фактами о гормональном методе контрацепции. С тех самых пор я стала ярким фанатом этого подкаста. Я многому научилась у Лизы и экспертов, которых она приглашала на передачу. Особенно мне запомнились выпуски с профессором эндокринологии Джералин Прайор и Тони Вешлер, автором «Желанного ребенка».

Я часто рассказываю своим пациентам и читателям о сайте Лизы — там собрано много ценной информации о фертильности и естественных способах планирования семьи. Потом Лиза два раза снова приглашала меня на свое шоу. А еще у меня была возможность вживую встретиться с ней в Нью-Йорке, куда мы приехали на масштабное мероприятие, посвященное женскому здоровью — «Измени менструальный цикл — измени жизнь».

Лиза идет в авангарде популяризации темы женского здоровья, поэтому вы можете представить себе мою радость, когда я узнала о том, что она собирается написать книгу. Я догадывалась: она обязательно поделится своим личным, более чем 20-летним опытом по обучению женщин осведомленности о фертильности, а также приведет выдержки из интервью с ведущими мировыми экспертами в этой сфере.

Эта книга стала именно такой, какой я себе ее представляла. Это всеобъемлющий труд о здоровом менструальном цикле и его значимости в жизни каждой женщины. В частности, в книге автор рассказывает, почему полноценный овуляторный менструальный цикл считается одним из показателей общего состояния здоровья. Овуляторный цикл — цикл с регулярной овуляцией, и, как объясняет Лиза, это единственный

цикл, который можно считать настоящим. Ненастоящие циклы, протекающие на фоне приема гормональных контрацептивов, создают иллюзию того, что, пока женщина не собирается забеременеть, овуляция не так уж и нужна для здоровья. Однако в книге Лиза подробно рассказывает, зачем и почему нам нужна овуляция.

Прочитав эту книгу, вы научитесь вести график своего цикла, получите порцию мудрых советов по улучшению питания и образа жизни, а также узнаете, чем же так плохи гормональные методы контрацепции. Удивительно, но автор цитирует результаты исследований, о которых я даже не слышала, несмотря на то, что работаю в этой области уже 20 лет!

Хотите ли вы предохраняться от беременности или, наоборот, родить ребенка, бросить пить гормоны, улучшить здоровье или лучше понять свой организм — эта книга в любом случае станет вашим надежным другом.

*Лара Брайден
Доктор-натуропат, автор «Краткого руководства
по восстановлению менструаций»*

ВВЕДЕНИЕ

В подростковом возрасте я любила спорт: играла в баскетбол и волейбол, занималась балетом и легкой атлетикой. Но мне очень мешали болезненные, тяжело протекающие менструации. Я понятия не имела, что с этим делать, поэтому в пятнадцать лет обратилась за помощью к врачу. Не успела я произнести «У меня болезненные месячные», как доктор прописала гормональные таблетки.

И вуаля! «Таблеточные» менструации перестали причинять мне неудобства. Я принимала гормоны почти три года, понимая в глубине души, что это не выход. Потом я на несколько месяцев бросила пить таблетки. Тут-то и выяснилось, что мои настоящие менструации были такими же болезненными, как и раньше, причем с каждым разом переносить их становилось все тяжелее и тяжелее. Очевидно, что прием гормонов не решил ни одну из моих проблем. А еще я боялась, что, окончательно подсев на гормональные препараты, не смогу потом выносить и родить ребенка.

В юности я думала, что в будущем у меня могут возникнуть трудности с зачатием и вынашиванием детей, так как у многих моих родственниц была миома матки или другие проблемы по женской части. Например, у мамы с возрастом менструации делались все болезненнее и болезненнее, у нее выходило очень много крови; иногда кровь начинала течь по ногам, когда мама вставала. Из-за этого у нее был низкий гемоглобин и постоянное чувство усталости, а впоследствии ей пришлось сделать гистерэктомию, то есть удалить матку. После операции к маме приехала одна моя тетя, и оказалось, что несколько лет назад ей тоже удалили матку, причем по той же самой причине. В те времена я еще многого не знала, но все же и тогда смогла понять: таблетки точно не смогут положительно повлиять на мою предрасположенность к женским заболеваниям, которую я, по всей вероятности, унаследовала.

Я не знала, что именно могло стать решением моей проблемы, но все же догадывалась: должен быть какой-то выход.

Когда в 19 лет мне понадобились контрацептивы, я решила, что никак не могу доверять противозачаточным гормональным таблеткам. И хотя гормоны были моими вечными спутниками уже несколько лет, я никогда не использовала их в качестве метода контрацепции. Так как мне приходилось их пить чисто по медицинским показаниям, я частенько забывала принимать их в одно и то же время (а иногда вообще о них забывала). Начни я принимать их для предохранения

Скорее всего, я унаследовала предрасположенность к женским заболеваниям, и принятие таблеток не могло решить мои проблемы.

от беременности, я бы постоянно думала, сработает или нет, поэтому вместо этого начала использовать презервативы. Примерно в это же время мне стала глубоко интересна тема фертильности.

В нашем университетском городке работал Женский центр, где часто проводили семинары и лекции по разным феминистским темам. Как-то я услышала, что к нам на встречу едет Инга Мусио, автор книги «П****: декларация независимости»*. Мне захотелось сходить и послушать ее. Писательница прочла несколько выдержек из своей книги — именно тогда я узнала о негормональном способе предохранения от беременности. Она описала две распространенных модели контрацепции: химическая манипуляция с гормонами и барьеры между внутренним зевом (так называют начало шейки матки) и сперматозоидами. А потом она предложила третий вариант:¹

«То, что я хочу описать, называется „ритмический (календарный) метод”». Перед нами не стоит задача осмыслить ритм овуляции. Нам нужно понять, как овуляция отражает работу организма в целом. Понять, сколько в нас заложено силы и мощи»².

* Оригинальное название книги — *Cunt: A Declaration of Independence*. Книга была опубликована в 1998 году в США, на русский язык не переводилась. — *Прим. ред.*

Потом она рассказала нам, как меняются цервикальная слизь и положение матки в зависимости от цикла овуляции — то, что мне было так нужно. Именно тогда я впервые услышала, что нельзя забеременеть в каждый день цикла. К счастью, рядом со мной был Женский центр, где я могла получить всю дальнейшую информацию. Я побежала в книжный магазин и купила «Желанный ребенок» Тони Вешлер.

Также я узнала, что при нашем университетском городке есть организация, где учат отслеживать свой менструальный цикл и рассказывают о фертильности*. Эти знания необходимы для предохранения от беременности или подготовки к ней. Я стала посещать ежемесячные собрания центра, и они меня зацепили. Наверное, вы не удивитесь, если я скажу, что присоединилась к этой организации, закончила курсы тренеров и стала сама учить женщин отслеживать менструальные циклы.

Я обрадовалась, узнав, что можно избежать беременности без подавления своего естественного цикла. Вообще, забавная ситуация, если поразмыслить. Большинство женщин подсаживаются на гормоны, когда начинают заниматься сексом, а у меня случилось все с точностью до наоборот.

Вот так открытие — я могу отслеживать свой цикл, чтобы не забеременеть или забеременеть! Наконец-то я поняла, что представляет собой менструальный цикл. Самый важный щелчок в сознании произошел, когда мне объяснили, что можно забеременеть только в течение нескольких дней цикла. Новые знания словно передали в мои руки всю власть, и страх перед нежелательной беременностью исчез. Только тогда я еще не знала, что контроль рождаемости — лишь самая верхушка айсберга.

Вскоре я обнаружила, что менструальный цикл связан не только с деторождением. Когда я, как и другие женщины, училась отслеживать свой цикл на наших занятиях, мне впервые рассказали о том, что менструальный цикл напрямую связан с тем, что происходит в организме в целом.

* Фертильность — способность половозрелого организма производить жизнеспособное потомство. — *Прим. пер.*