



ЧТО СКРЫВАЮТ
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ

ДЖОЛИН БРАЙТЕН

биохимик-нутрициолог и натуропат

ЧТО СКРЫВАЮТ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ

как вернуть контроль над своими
гормонами за 30 дней



Москва
2020

УДК 613.99

ББК 57.14

Б87

Dr. Jolene Brighten
BEYOND THE PILL:

A 30-Day Program to Balance Your Hormones, Reclaim Your Body, and Reverse the
Dangerous Side Effects of the Birth Control Pill

© 2019 by Jolene Brighten, ND

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Брайтен, Джолин.

Б87 Что скрывают противозачаточные : как вернуть контроль над своими гормонами за 30 дней / Джолин Брайтен ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-04-103976-9

Несмотря на большое количество побочных эффектов (многие из которых даже широко не известны), врачи продолжают выписывать женщинам гормональные противозачаточные для решения таких проблем, как, например, угри. Около 60 млн женщин по всему миру принимают эти таблетки не в целях контрацепции. При этом, желая забеременеть и отменяя их прием, сталкиваются с еще большим количеством проблем, а нередко и с низкой фертильностью.

Эта книга поможет вам избавиться свой организм от этой «гормональной зависимости», найти истинные причины проблем со здоровьем вроде акне, болезненных менструаций и др., а также восстановить гормональный баланс, от которого зависят здоровье кожи, ЖКТ, печени, фертильность и настроение.

Станьте не только здоровее, но и счастливее, следуя 30-дневной программе Джолин Брайтен, основанной на ее многолетних исследованиях.

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

УДК 613.99

ББК 57.14

ISBN 978-5-04-103976-9

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается каждой маленькой девочке,
которой говорят, что она слишком много говорит
или задает слишком много вопросов.*

*А также всем жившим до нас женщинам,
благодаря которым мы поняли, что может быть лучше.*

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Проблема противозачаточных

1. О противозачаточных начистоту.	10
2. Вся правда о ваших гормонах	29
3. Синдром отмены противозачаточных	47
4. Верните себе свои месячные.	66

Часть II. Влияние противозачаточных на ваш организм

5. Азбука детоксикации от гормональных контрацептивов.	90
6. Оздоровление кишечника	106
7. Зарядите свою щитовидную железу и надпочечники	135
8. Разберите свой метаболический кавардак.	159
9. Возьмите под контроль свои перепады настроения, тревожное расстройство и депрессию	182
10. Поддержите свое либидо и репродуктивную функцию	199

Часть III. Верните назад свое тело

11. Основные принципы программы.	220
12. Тридцатидневная программа «Озарение»	239
13. Альтернативные методы контрацепции	277
Заключение	292
Рецепты.	294
Приложения.	325
Список литературы	327
Благодарности	361
Алфавитный указатель	364

ЧАСТЬ I

ПРОБЛЕМА ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ

1. О ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ НАЧИСТОТУ

У Анджелы больше года не было месячных. После долгих месяцев прогестероновых проб, анализов крови и МРТ, а также многочисленных рекомендаций возобновить прием противозачаточных либо попробовать ЭКО она, находясь на грани отчаяния, пришла ко мне в кабинет в надежде вернуть свой менструальный цикл. Она перестала принимать противозачаточные за год до того, как начала пытаться забеременеть. Только вот с отказом от противозачаточных пропали и месячные, а вместе с ними — и надежды, что у нее появится ребенок. После десяти лет приема таблеток ее организм больше не следовал своему естественному ритму.

Анджела начала использовать противозачаточные по рекомендации врача, чтобы избавиться от менструальных болей, а заодно и от угревой сыпи. В шестнадцать лет это средство стало для нее настоящим спасением: менструации теперь проходили гораздо легче и быстрее, да и кожа стала выглядеть намного лучше. В двадцать девять же Анжела не на шутку забеспокоилась. Она знала, что всегда может попробовать зачать ребенка с помощью ЭКО, но не могла не задать вопросом: что же стало с ее месячными? Почему ее менструальный цикл столь радикально изменился?

Врач Анджелы умолчал, что у некоторых женщин после прекращения приема противозачаточных месячные так *никогда* и не начинаются снова. Это так называемая аменорея, которая диагностируется при отсутствии месячных на протяжении более чем трех месяцев после прекращения приема противозачаточных у женщин, чей цикл до начала приема был регулярным, и более шести месяцев у женщин с изначально нерегулярным циклом. В случае Анджелы ее врачи должны были забить тревогу, когда она обратилась к ним по прошествии четырех месяцев без менструации.

Хотя целых 40% женщин после прекращения приема противозачаточных сталкиваются с нарушениями менструального цикла, такими как аменорея или сокращенная лютеиновая фаза (частые менструации), независимо от того, как долго они их принимали, большинство врачей об этом риске не предупреждают.

Причем это не единственный риск, о котором умалчивает врач.

Если вы взяли в руки эту книгу, то наверняка у вас возникли вопросы о противозачаточных. Вы раздумываете над тем, чтобы начать их принимать? Или, наоборот, отказаться от них? Что ж, в любом случае можете на меня положиться. Хотите знать, как противозачаточные на самом деле влияют на ваш организм (по секрету: ничего хорошего они не приносят) или как свести к минимуму риск во время их приема? Или же вы задаетесь вопросом, насколько реальны побочные эффекты, которые перечислены в инструкции (такие, как инсульт!), и хотите хоть как-то себя защитить? Да, они более чем реальны, и хочу вам сказать, что на самом деле побочных эффектов гораздо больше. Вы переживаете, что после отказа от противозачаточных у вас снова начнутся ужасные менструации или вернутся угри? Или вы уже забросили свои противозачаточные, однако вместо счастливых, предсказуемых месячных теперь имеете дело с гормональным хаосом? Я сталкиваюсь с этим в своей клинике ежедневно и должна вам сказать, что месячные нередко возвращаются с новой силой: обильные, болезненные, сопровождающиеся ужасной сыпью или безумными перепадами настроения. Если что-либо из вышперечисленного вам знакомо, то эта книга для вас.

В этой главе

- Непристойные факты о противозачаточных
- Почему противозачаточные не решат проблемы с вашими месячными
- Почему синдром отмены противозачаточных может стать вашим худшим кошмаром
- Как тридцатидневная программа «Озарение» способна перезагрузить вашу гормональную систему
- О чем вам говорят ваши гормоны

Каковы бы ни были ваши отношения с противозачаточными, *вы на правильном пути*. На каком бы этапе вы сейчас ни находились, *эта книга снабдит вас всеми необходимыми знаниями, чтобы помочь*.

Сразу хочу пояснить: я не против противозачаточных. Ни в коем случае. Я за информированное согласие, то есть за то, чтобы врачи предоставляли женщинам всю необходимую информацию, прежде чем те решатся принимать данные средства.

Я сама более десяти лет принимала противозачаточные и не понаслышке знакома с симптомами гормонального хаоса, возникающего после отказа от них. **Более чем половине из нас противозачаточные назначают по причинам,**

не связанным с предотвращением беременности, и прекращение приема может привести к серьезным проблемам с менструальным циклом. Эта книга поможет вам понять, что означают гормональные симптомы, какое влияние противозачаточные оказывают на организм, а также что делать, если вам необходимо продолжать прием или, наоборот, вы готовы его прекратить. Скоро вы узнаете, как дать отпор нежелательным гормональным симптомам, восстановить гормональное здоровье и подружиться со своими месячными — и все это за тридцать дней.

Противозачаточная таблетка: плюсы, минусы и ужасы

Без всякого сомнения, противозачаточные принесли женщинам огромнейшую пользу. Хочу сразу подчеркнуть: если вы сейчас их принимаете, то я ни в коем случае вас не осуждаю (как только что сказала, я сама принимала их очень долгое время). Изобретение противозачаточных таблеток стало настоящей революцией и привело к колоссальным социальным и экономическим улучшениям, которые наделили женщин правом самим решать, заводить детей или работать вне дома. Оно буквально изменило жизнь женщин. На самом деле одно исследование показало, что противозачаточные стали одной

Женщины всегда жаловались на побочные эффекты от противозачаточных, но ученые на это не обращали внимания.

из причин повышения женских зарплат на 30% к 1990-м. Доступ к этим средствам способствовал увеличению числа поступивших в колледж и закончивших его женщин в 1960-х и 1970-х.

Хоть я и твердо убеждена, что женщины должны иметь доступ ко всем формам контрацепции, полагаю

также, что каждой женщине необходим доступ ко всей необходимой информации, чтобы решить, что лучше для *ее* организма, а также снизить риск, если она начнет принимать противозачаточные. По правде говоря, эти средства не шли в ногу со временем, и отношение к ним было немного в духе «не нужно пытаться чинить то, что и так работает». У фармацевтических компаний был очень маленький стимул совершенствовать противозачаточные, поскольку они знали, что бремя беременности ложится на нас. Мы женщины, мы вынашиваем жизнь и рождаем ее на свет, что само по себе очень значимо, но может

и подорвать наши амбиции, если мы к этому не готовы. Вот почему нам всем следует быть благодарными за возможность предотвратить беременность, однако также это порождает у нас и вопрос: «Почему в этой области не наблюдается большего прогресса?» Женщины жаловались на побочные эффекты от приема противозачаточных с момента их изобретения в 1960-х, однако часто их претензии оставались без внимания, а проведенные исследования большую часть побочных эффектов просто отрицали (по правде говоря, большинство исследований смогли лишь показать корреляцию между противозачаточными и симптомами, однако не демонстрировали причинно-следственной связи). За всем этим кроется простая истина: женщины готовы терпеть самые ужасные последствия ради сохранения своей свободы. Некоторые из побочных эффектов весьма серьезные, а о многих вы наверняка, подобно Анджеле, даже и не слышали, поскольку никто не обращал на них вашего внимания. До настоящего момента.

Противозачаточная таблетка — рискованная штука

Вы, наверное, слышали, что противозачаточные могут способствовать набору лишнего веса или провоцировать плохое настроение. Что ж, исследование, опубликованное в «Журнале американской медицинской ассоциации», в котором приняло участие более миллиона женщин, показало, что женщинам, принимающим противозачаточные, чаще назначают антидепрессанты, а это значит, что перепадами настроения дело не ограничивается. Возможно, вы также читали про риск инсульта в инструкции, предостерегающей от приема противозачаточных тех, кто старше тридцати пяти либо курит. Но знали ли вы, что противозачаточные также связаны и с повышенным риском развития аутоиммунных заболеваний, сердечных приступов, а также расстройств щитовидной и надпочечной желез?

К сожалению, слишком многим женщинам противозачаточные назначают по причинам, не связанным с контролем беременности, — против болезненных менструаций, эндометриоза, СПКЯ (синдрома поликистозных яичников), угревой сыпи — не предупреждая о возможных последствиях для организма и гормональной системы. Ваш врач действительно хочет, чтобы вам стало лучше, просто его учат видеть в этих средствах простое решение для... [вставьте сюда конкретную «женскую проблему»]. Если вам назначили противозачаточные по причинам, не связанным с предупреждением беременности, то, воз-

14 ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ

можно, ваш внутренний голос прошептал: *«Здесь что-то не так»*. Что ж, этот голос что-то знает.

Каждый день в своей клинической практике я сталкиваюсь с женщинами, страдающими от гормональных нарушений. Они ищут решение — любое решение — своих проблем, не прибегая к таким традиционно опасным вариантам, как прием противозачаточных, удаление матки или ЭКО. Они хотят разобраться с первопричиной своих бед и научиться лучше заботиться о своем теле. Именно с этим я и помогаю и невероятно рада, что вам попалась эта книга, поскольку решение ваших проблем теперь в ваших руках. Моя книга предназначена для женщин, чьи гормональные симптомы не были восприняты врачами всерьез, для женщин, которые хотят обрести контроль над своим здоровьем и своим телом. Для женщин, которым говорили: «Побочные эффекты минимальны. Почему вы вообще о них спрашиваете?» Противозачаточные не восстановят гормональный баланс, и вы имеете полное право задавать вопросы. Если вы одна из тех женщин, которые страдают от гормонального дисбаланса либо принимают противозачаточные от этого дисбаланса, но хотят научиться справляться со своими симптомами более естественными способом, то эта книга для вас.

Возможно, вы начали принимать противозачаточные исключительно в целях контрацепции, и тогда вам, наверное, не о чем беспокоиться, так ведь? Нет. Эта проблема не случается «с другими девушками», вас она также может коснуться. Проблема в самих противозачаточных, и в тот или иной момент она затрагивает жизнь каждой женщины. Вот почему я собираюсь помочь вам научиться распознавать побочные эффекты, минимизировать их и настолько эффективно поддерживать свой организм, чтобы, когда вы будете готовы, вы могли отказаться от противозачаточных с минимальным риском для здоровья и репродуктивной функции.

Если вы раздумываете о том, чтобы начать принимать противозачаточные или уже их принимаете, вам необходимо знать о потенциальных опасностях для вашего здоровья. На страницах моей книги вы узнаете о них подробнее, однако мне хотелось бы выделить некоторые из них для вас уже сейчас. Итак, побочные эффекты от приема противозачаточных включают:

- гормональный дисбаланс: отсутствие менструаций, нерегулярный или короткий цикл, обильные или скудные менструации, бесплодие, головные боли;
- пищеварительные проблемы: синдром повышенной кишечной проницаемости, дисбактериоз, воспалительные заболевания кишечника;
- падение уровня энергии: усталость, нарушение функций щитовидной и надпочечной желез;

- проблемы с кожей: выпадение волос, сухость кожи;
- нарушения настроения: депрессия, тревожное расстройство;
- проблемы по женской части: заниженное либидо (черт, только не это!), вагинальная сухость, хронические инфекции, боль во время секса;
- дефицит витаминов, минералов и антиоксидантов (таких как фолаты, витамин В₁₂ и магний).

Хотя в этих побочных эффектах определенно уже нет ничего хорошего, они являются только началом того потенциального вреда, который способны причинить вашему телу противозачаточные. Противозачаточные также:

- бьют по щитовидной железе;
- увеличивают риск образования кровяных сгустков, приводящих к инсультам;
- повышают риск развития рака молочной железы, шейки матки и печени;
- увеличивают риск развития диабета;
- увеличивают риск сердечного приступа;
- провоцируют развитие аутоиммунных заболеваний.

Еще не забеспокоились? Потому что должны были. Продолжительный прием противозачаточных также нарушает целостность кишечника, провоцирует воспаление, изменяет микробиом и в итоге приводит к появлению такого значительного числа проблем с иммунной системой, что может спровоцировать аутоиммунные заболевания. Так, риск развития болезни Крона при приеме противозачаточных увеличивается на 300%. Определенно нам требуется больше исследований долгосрочных последствий приема оральных контрацептивов, чтобы вы знали, во что ввязываетесь, когда ежедневно глотаете их. Но не стоит переживать: эта книга поможет вам исправить причиненный вред, даже если у вас нет другого варианта, кроме как продолжать прием противозачаточных.

Зачем вы на самом деле принимаете противозачаточные?

Более половины женщин, которым назначают противозачаточные, принимают их по причинам, не связанным с контролем беременности. Врачи постоянно предлагают эти средства в качестве решения любой «женской» проблемы. Хотя почти 60% женщин принимают противозачаточные от определенных *симптомов*, врачи часто не удосуживаются задаться вопросом, *почему* у их пациентов появились эти симптомы, и поискать их первопричину. Каков результат? Болезнь, которую можно было вылечить, продолжает незаметно прогрессировать,