

**Natalja Zubareva**

**Hormoonide  
vaiks**

**Kaal, uni, seks,  
ilu ja tervis kindlas taktis**

Vene keelest tõlkinud Kristiina Bernhardt



# Sisukord

<b>Teele!</b> Saagu sellest raamatust teie hea sõbranna .....	9
<b>1. peatükk.</b> Traditsioone hoides, stereotüüpe lõhkudes. Mis tõi mind meditsiini juurde ja miks sai minust dietoloog. Ravin toiduga – mismoodi? .....	12
<b>2. peatükk.</b> Kes kamandab jumalannat? Hormoonid on olulised .....	22
<b>3. peatükk.</b> Mida on vaja teada hormoonidest. Üheksa peamist hormooni. Milliseid probleeme tekitavad hormonaalsed häired ja kuidas märgata, et olete ohus .....	27
Nr 1. Suurenenud kortisoolitase .....	29
Nr 2. Suurenenud insuliinitase .....	30
Nr 3. Liiga palju testosterooni .....	32
Nr 4. Liiga palju östrogeeni .....	34
Nr 5. Kilpnäärmehormoonide madal tase .....	35
Nr 6. Kõrge leptiinitase .....	39
Nr 7. Somatotropiini madal tase .....	40
Nr 8 ja 9. Madal adiponektiinitase ja kõrge greliinitase .....	42
<b>4. peatükk.</b> Millest räägivad analüüsid? Milliseid näitajaid tuleb regulaarselt kontrollida? Hädavajalikud uuringud .....	46
Vere üldanalüüs + leukogramm ehk leukotsütaarne valem .....	47
Hemostasiogramm .....	50
Valk ja albumiin .....	53
Lipiidide analüüs .....	54
Kilpnäärmehormoonid: TSH, fT4, T3, TPO Ab .....	57
Prolaktiin, kortisool .....	59
Folliikuleid stimuleeriv hormoon ja luteiniseeriv hormoon	60

Testosteroon . . . . .	62
Vitamiin D3 . . . . .	62
Raud ja ferritiin . . . . .	63
Progesteroon. . . . .	64
Juuste mikroelementide analüüs. . . . .	67
<b>5. peatükk.</b> Hormoonide valss ja ööpäeva rütm. Kes seda tantsu juhib? Kuidas organismi õigesti häälestada? . . . . .	70
Veidi kronobioloogiat . . . . .	70
Hormoonidel on oma graafik . . . . .	72
„Öökullidest“ „lõokesteks“. Miks peaks režiimi muutma . . . . .	75
Kuidas õigesti ärgata . . . . .	77
<b>6. peatükk.</b> Tabletid – lihtsaim viis kõike parandada. Aga seda vaid esmapilgul. Kuidas on lood tegelikult? . . . . .	80
<b>7. peatükk.</b> Stress ja kortisool. Milline on ohutase? Kuidas „halvale“ hormoonile õpetust anda . . . . .	82
Kortisooli kõrge ja madal tase . . . . .	83
Kortisooli ülesanded . . . . .	86
Kõrge kortisoolitaseme pikaajaline mõju: liigestest kaalust ja rasvast unetuseni. . . . .	94
Halb tuju, depressioon, kroonilise väsimuse sündroom . . . . .	95
Teaduslik lähenemine . . . . .	97
10 lihtsat moodust kortisooli „taltsutamiseks“ . . . . .	98
<b>8. peatükk.</b> Uni ja melatoniin. Kellel kui palju on tarvis? Miks on vaja magada ja kuidas magama jääda, kui und ei tule? . . . . .	104
Kui palju on vaja magada? . . . . .	105
Une ja hormoonide seos . . . . .	106
Veel kord olulisem info melatoniini kohta . . . . .	108
<b>9. peatükk.</b> Kilpnäärmehaigustele viitavad sümptomid . . . . .	112
Kilpnäärmehaiguste psühhosomaatilised mehhanismid . . . . .	114
Kilpnäärme alatalitus . . . . .	116
Autoimmuune türeoidiit . . . . .	122
Kilpnäärme ületalitus . . . . .	126

<b>10. peatükk.</b> Hüperinsulineemia ja insuliiniresistentsus. Kuidas neid häireid endal ära tunda? Tabletid – võtta või mitte? . . . . .	130
Insuliin: sõber või vaenlane? . . . . .	130
Praktilised soovitused vere insuliinitaseme vähendamiseks . . . . .	134
See hirmus sõna – insuliiniresistentsus. . . . .	136
Sageli ja vähe. Mitu korda päevas peab sööma? . . . . .	140
<b>11. peatükk.</b> Kombineeritud pillid. Salakavalus ja armastus. Mida teevad suukaudsed rasestumisvastased vahendid organismiga? Ravi või maskeering? . . . . .	148
<b>12. peatükk.</b> Menstruaaltsükkel. Hormoonid (ehk füsioloogia), toitumine, trenn . . . . .	161
Üldine ettekujutus menstruaaltsüklist . . . . .	162
Esimene, folliikulfaas . . . . .	164
Teine faas: ovulatsioon . . . . .	167
Kolmas faas: luteaalne . . . . .	170
Neljas faas: menstruaatsioon. . . . .	173
<b>13. peatükk.</b> Polütsüstiliste munasarjade sündroom ehk PCOS – tõeline ja kujuteldav. Diagnoosimine, kriteeriumid ja arengufaktorid. PCOS-i ilmingute kõrvaldamine ilma ravimiteta . . . . .	176
PCOS-i psühhosomaatika . . . . .	177
Mis „loom“ see PCOS siis on? . . . . .	179
Polütsüstiliste munasarjade sündroomi tekke põhjused	183
<b>14. peatükk.</b> „Ma ei taha teda.“ Kuidas on seotud hormoonid ja libiidoprobleemid. Harmoniseerime seksi . . . . .	192
Libiido langemise põhjused . . . . .	193
Kuidas seksuaalne iha tagasi saada . . . . .	196
<b>15. peatükk.</b> Raseda tervis ja kehakaal. Kuidas pärast sünnitust kaal normi saada. Isiklik kogemus . . . . .	199
Süüa mitte kahe eest, vaid kahe jaoks . . . . .	199
Vitamiinid rasedatele. . . . .	204
Rasedusega seotud müüdid. . . . .	210

<b>16. peatükk.</b> Hormoon-vitamiin D3 .....	213
Roll organismis .....	213
Veidi huvitavaid tõsiasi „D-hormooni“ vaegusest põhjustatud haiguste ja sümptomite kohta .....	217
Kui võtta, siis mida? .....	220
<b>17. peatükk.</b> Rasvad toidusedelis. Kõrge kolesteroolitase ..	222
1. Kolesterool: „hea“ ja „halb“ .....	223
2. Triglütseriidid .....	229
3. Fosfolipiidid .....	230
Bioaktiivsed toidulisandid kõrge kolesteroolitaseme korral .....	233
<b>18. peatükk.</b> Ka kõhnad nutavad. Mida tähendab kehakaalu puudujääk .....	235
Ebapiisava kehakaalu põhjused .....	237
Mida teha, et kehakaalu suurendada .....	239
<b>19. peatükk.</b> Mis meid õnnelikuks teeb. Õnnehormoon. ....	241
Kuidas on seotud serotoniin ja süsivesikud. ....	241
Kas „magusast elust“ on võimalik loobuda? .....	245
<b>20. peatükk.</b> Kahjulik tervislik eluviis. Tervisliku toitumise müüdid ja tõde .....	248
Müüt nr 1. Sage söömine .....	250
Müüt nr 2. Parim õhtusöök on kohupiim .....	251
Müüt nr 3. Pärast kella 18 on kahjulik süüa .....	253
Müüt nr 4. Tervislik koogike on saleda talje sõbrake. ....	255
Müüt nr 5. <i>Detox</i> . ....	256
Müüt nr 6. Supp hoiab kõhu korras. ....	259
Müüt nr 7. Šokolaad on kahjulik .....	268
Müüt nr 8. Dieeti pidades ei tohi kartulit süüa .....	272
Müüt nr 9. „Negatiivse“ kalorsusega toiduained .....	273
<b>21. peatükk.</b> Keha „kuivatamine“ – karje mu südamepõhjust .....	277
<b>22. peatükk.</b> Puhtaimate kavatsustega .....	282

<b>23. peatükk.</b> Keskendume toidule. Nii pühade ajal kui ka argipäeval. Jätame ülesöömise, teeme kindlaks toidusõltuvuse psühholoogilised aspektid ja võitleme nendega .....	290
Ülesöömine – kindlaks teha ja välja juurida .....	290
Üleminek õigele toitumisele – kannatlikkus ja töö. ....	297
Toidusõltuvuse psühholoogilised tahud .....	303
„Söök, võrratu söök!“ .....	307

<b>24. peatükk.</b> Kalorite tasakaal ja toiduainete jaotamine päeva jooksul .....	317
Valgud, rasvad ja süsivesikud: kuldproportsioon .....	317
Kuidas päeva jooksul toituda: reeglid ja skeemid. ....	319

<b>25. peatükk.</b> Toit ja sport. ....	324
Kardiotrenn .....	324
Jõutrenn ja selle roll rasvapõletusprotsessis .....	329

<b>26. peatükk.</b> Minu ilunipid .....	334
-----------------------------------------	-----

## Järelsõna

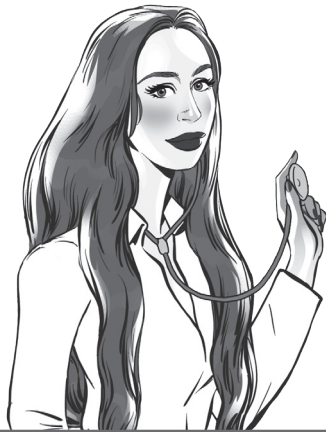
LISA 1. Olulisimad inimkehas toodetavad hormoonid. ....	341
---------------------------------------------------------	-----

LISA 2. Toiduainete glükeemiline indeks kategooriate kaupa .....	345
------------------------------------------------------------------	-----



## Natalja Zubareva

Terapeut, kardioloog, laste ja täiskasvanute dietoloog,  
sportlaste toitumisenõustaja. Venemaa dietoloogide  
ja toitumisenõustajate ühingu liige,  
Venemaa dietoloogide liidu liige



**TEELE!**

*Saagu sellest raamatust  
teie hea sõbranna*

Kallid tüdrukud! Lubage teid sedasi kutsuda, mitteametlikult ja ilma paatoseta. Sest see raamat on kirjutatud eelkõige selleks, et saada teie heaks sõbrannaks. Selliseks, kelle õla najal saab nutta, kellele saab kurta liigsete kilode, tursete ja meelehärmi üle, raskete kontide ja teksavärvlist rippuva sanga üle ning elukaaslase üle, kes teid kadestamisväärse sagedusega endast välja suudab viia. Sõbrannaks, kellele saab kerge südamega usaldada naljakaid, häbiväärseid, murettekitavaid ja väga-väga tähtsaid asju. Salajasimaid asju. Rääkida, mis teeb muret, mis rikub tuju ja takistab teil olla see, kes te ise tahaks olla, ning saada „laest“ või oma täiesti eripärasest kogemusest võetud nõuannete asemel vastuseks teaduslikult tõendatud ja pika praktika jooksul äraproovitud selgeid, arusaadavaid ja hõlpsalt täidetavaid soovitusi.

Minu elus on olnud palju naisi: sugulasi, häid sõbrannasid, kolleege, tuttavaid, kellega ühel või teisel puhul teed risutavad, kümneid tuhandeid õppijaid minu tervise teemalistelt internetikursustelt ja enam kui miljon jälgijat Instagramis.



Seepärast tean hästi ja mõistan teie probleeme, hirme ja soove. Ja veel tean päris kindlasti, et igaühe, ka väga soliidse ja igas mõttes kaaluka daami sees elab see tüdruk, kellega ma räägin tervisest, ilust ja naise õnnest.

See raamat on veel üks mu lapsuke, suur teaduslik ja loominguline ettevõtmine, millesse on pandud tohutu hulk teadmisi ja üüratu tükk minu hinge. Tahan väga, et igaüks leiaks siit vastuse oma küsimustele, avastaks midagi uut ja muudaks oma elu paremaks.

Sageli piisab ka kellegi teise eeskujust, et enda kohta nii mõndagi teada saada, seepärast leiate siit koos hinnalise teoreetilise info ja soovitustega hulga minu enda ja minu patsientide elust võetud juhtumite kirjeldusi. Nendesamade patsientidega oleme võidelnud külge külje kõrval liigsete kilode, hormoonihäirete ja masendavate diagnoosidega, läinud kindlameelselt edasi unistusi täitma: et kaal näitaks rõõmustavat numbrit, et too ilus kleit selga mahuks, et seksielu hakkaks laabuma, et sünniks laps ... Et saaks olla lihtsalt naine – õnnelik ja harmooniline.

Tean, et paljusid vaevab praegu küsimus: miks dietoloogina tuntud spetsialist võtab ette ravida selliseid probleeme, mis pole seotud liigse kehakaaluga? Ega te liiga suurt tükki hammusta, Natalja Aleksandrovna? Aga ma vastan: mul on selleks täielik õigus. Selle annab mulle erialane haridus koos kogu sellest tuleneva vastutuse ja tohutu sooviga hoolitseda ja aidata.

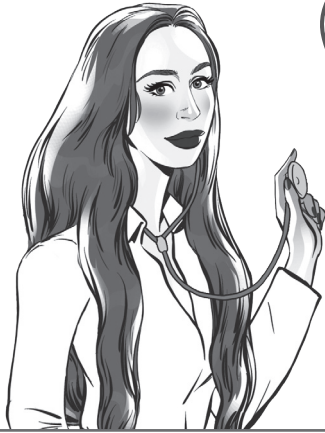
Mul endalgi on tulnud läbi käia pikk tee, et õnneni jõuda. Mitu aastat tuli mul oodata esimest rasedust, proovides läbi kõikvõimalikud moodsused ja püüdes ravida seda, mida polnudki vaja selle sõna tavapärasest mõttest ravida. Siis sündis lõpuks tütar, seejärel tuli keeruline taastumisprotsess,

günekoloogi valesti valitud rasestumisvastased vahendid ja koos nendega täiesti segipaisatud hormonaalne tasakaal ning hulk uusi rasestumiskatseid.

Kulutatud närvid, tuulde visatud raha, rikutud tervis, mu esimesed ettevaatlikud, seejärel aga üha enesekindlamad otsingud, et leida olemasolevatele probleemidele alternatiivseid lahendusi, tohutu hulga info ja maailma meditsiini uusimate avastuste läbitöötamine ... Mul on hea meel jagada teiega kõike seda, mida tean, rääkida teile, mis mul endal on tulnud läbi elada, ja aidata teil saada terveks, ilusaks ja õnnelikuks.

Selle raamatuga on mul kavas alustada tervet raamatutarja, mis räägib naiste tervisest ja ilust. Esimeses raamatus vaatlen naiste hormoonide valssi, mille rütmi rikkumine viib naiste hormoonide tasakaalu täielikult rivist välja. Minu meetodite abil saavad naised oma „tantsu“ jälle rütmi, taastavad või parandavad tervist ja heaolu. Teises raamatus tuleb juttu naiste ilust, mis tuleb seestpoolt, sõltudes hormoonide ning makro- ja mikroelementide ideaalsest tasakaalust. Sealt leiate uusi nippe, naha, juuste ja küünte ilu saladusi, bioaktiivseid ilulisandeid. Kolmandas raamatus räägime sajandi probleemist: toiduallergiast ja nahaprobleemidest (psoriaas, astma, ekseem) – kuidas ravida ilma tablettideta, õige toitumise ja ravidiетide abil.

Mõne hetke pärast kutsun teid lehte keerama, kuid kõigepealt tahaksin öelda: miljon tänu usalduse eest, mu kullakesed. Eraldi tahan tänada oma peret – vanemaid, abikaasat Vadimi, tütart Danielat ja poega Demjani. See raamat sündis sellepärast, et te kõik olete mul olemas.



## 1. peatükk

*Traditsioone hoides,  
stereotüüpe lõhkudes.  
Mis tõi mind meditsiini juurde  
ja miks sai minust dietoloog.  
Ravin toiduga – mismoodi?*

Ma olen sündinud väikeses Kubani oblasti linnakeses Labinskis. Sellises kohas elanud inimene teab, et iga vastutulija on tuttav või vähemalt tuttava tuttav. Kõik tunnevad kõiki ja mure selle pärast, mida teised mõtlevad, määrab paljuski käitumist. Mul on lapsepõlvest saati lasunud tohutu vastutus: käituda nii, et keegi ei mõtleks minust midagi halba. „Sa oled ju arstide suguvõsast, kuidas sa võid?“ küsisid täiskasvanud, kui nad mind tavalistelt suvistelt laste tegemistelt tabasid: jääkülmas jões ujumine, maani kaarduvate okste küljest aprikooside, ploomide ja kõike määrivate mooruspuumarjade korjamine ja kogu selle vitamiinilasu nahka pistmine – ilma pesemata muidugi. Tulevane kuuenda põlve arst peitis lillad käed selja taha ja lubas, et enam et tee.

Lugemise sain selgeks lasteraamatutest, kuid veel enne, kui oskasin tähti sõnadeks kokku panna, oli mu lemmiktegevus värviliste meditsiiniatlaste ja nende arusaamatute

piltide uurimine ning vanemate kiusamine: „Ja mis see on? Aga misjaoks? Aga miks?“. Oskus esitada küsimusi, mis tunduvad mõnikord päris liigsed, kui kõik on niigi selge, tuleb mulle hiljem kasuks ... Alles aastate pärast oskan ma päriselt hinnata oma pereliikmete otsatut kannatlikkust: mind ei saadetud kunagi omi asju ajama, alati leiti aega, et vastata küsimustele, arutada mulle olulisi asju, hoida huvi ülal ja sööta ette uus arutlusteema.

Mõte, et suurena aitan inimestel terveks saada, oli lapsepõlvest saati kuidagi iseenesestmõistetav. Kasvasin üles isa juttude saatel – kuidas ta käis juba teismelisena koos oma isaga mägedes ja aasadel, otsides ravimtaimi, teades, et paljud haigused saavad ravitud tablettideta, abiks looduse endavägi, mida on rikastanud sajanditepikkused teadmised. Meil on kodus tänini alles käsiraamatud, mis sisaldavad kolme tuhande taime nimetust ja äärmiselt põhjalikku kirjeldust nende omaduste kohta.

Kui kasvasin pisut suuremaks, tekkis meie perre selline lemmikmäng: isa tegi bioloogiaatlaste suvalisest kohast lahti ja ütles taime nimetuse, mina ja vanem vend Dima püüdsime üksteist üle trumbata ja ladusime kõik teadmised lauale. Kaotajaks jääda polnud tahtmist, seepärast ei jäänud muud üle, kui teadmiste poole püüelda. Juba kümneaastaselt istusin venna eeskujul vaikselt nurgas, kui isal oli vastuvõtt. Selleks ajaks tegutses ta lisaks ravimtaimedega ravimisele ka manuaalterapeudina. Jälgisin seda imet iga kord vaimustunult: toeka meditsinikaardiga ja lõputust hädaldamisest ära vaevatud patsient muutub peaaegu terveks inimeseks, taas tulvil eluplaane. Tavalisest osteokondroosist kuni äärmiselt karmi psoriaasini, mao-sooletrakti probleemidest kuni vere rõhu normaliseerimiseni.

1. peatükk. Traditsioone hoides, stereotüüpe lõhkudes

Veel 20 aasta eest, kui kellelgi polnud gluteenist aimugi (sellist sõnagi ei teatud), arendas mu isa katse-eksituse meetodil gluteenita toidu süsteemi ja ravis sellega eri tüüpi allergiatega patsiente.



Umbes 12-aastaselt tekkis mul kohutav nahapõletik. Nagu välk selgest taevast, sest ma ei söönud ju midagi „kahjulikku“, meie kodus oli toit alati lihtne ja tervislik. Arstid kirjutasid üksnes hormoonkreeme, hirmutades meid ekseemiga. Kuid isa pani mu „oma“ dieedile, mida mul tuli terve aasta järgida. Režiim oli karm: lubatud toitude nimekiri oli vaevu 15 nimetust pikk, kuid sellest ajast sain endale alatiseks terve, sileda ja ilusa naha. Pääsesin isegi teismeea vinnidest.

Teismeeas unistasin nagu paljud teisedki tüdrukud laulja- või näitlejakarjäärist ... Nüüd on naljakas meenutada, kuidas ma peegli ees keksisin, juukselaki pudel käes – see kujutas mikrofone. Õnneks ei andnud vanemad mulle kordagi mõista, et näitlejat minust ei saa, ja vaja oleks „päris tööd tegema hakata“. Tol aastal lõpetas mu vend kooli ja asus meditsiini õppima – tema eeskuju toimis taas paremini kui mis tahes moraali lugemine ja ma otsustasin, et järgnen talle.

Kuna sai selgeks, et mina ja mu vend elame ja õpime edaspidi palju aastaid Krasnodaris, otsustati perenõupidamisel,

et Kubani pealinna kolib kogu pere. Isa viis üle sinna ka oma kliiniku: tema patsiendid kogu Venemaalt ei käinud enam Labinskis, vaid Krasnodaris. Lõpetanud Kubani riikliku meditsiiniülikooli arstiõppe, läksin edukalt ordinatuuri. Õnnelik asjaolude kokkulangemine koos minu entusiasmi viisid mu Krasnodari kiirabihaigla kardioreanimatsiooni osakonda.

Kiirabihaigla jääb mulle alati südamelähedaseks, sest sellest tõeliselt hirmsast paigast sai minu stardiplats, see pani aluse mu isiksuse arengule. Mu esimene juhendaja oli kardioreanimatsiooni osakonna juhataja Konstantin Bronislavovitš Zingilevski, meditsiiniteaduste doktor, ülitark ja asjatundlik arst, üllatavalt tugev ja tahtejõuline isiksus. Suur, kaks meetrit pikk, range pilguga: kui ta arstide tuppa tuli ja vilksamisi mind vaatas, vajus mu süda saapasäärde, mulle tundus kogu aeg, et olen jälle midagi valesti teinud, ja ta on tulnud mu hinge järele. Mäletan, kuidas ta üle kogu koridori kõigi kuuldes karjus: „Zubareva, sa katkutud kana, miks sa patsiendile Concori asemel Cordadone'i määrasid?“ Pärast astus ligi, ulatas taskuräti ja ütles: „Rahu, Zubareva, armees ei nuteta! Teeme sinust hea võitleja.“ Olen talle elu lõpuni tänulik – ta oli mulle tõeliseks juhendajaks, juhiks, puutumatuks autoriteediks. Kahjuks lahkus ta mõni aasta hiljem meie hulgast, kuid mina kannan seda tänu endaga kaasas kogu elu.

Kujutage ette, mida tähendas minusuguse plika jaoks vastutus, mis järsku mu õlgadele langes. Ahmisin iga juhendaja sõna, uurides samal ajal käsiraamatuid, püüdes peaaegu pähe õppida oma patsientide analüüside tulemusi, jälgisin muutusi, pidasin kõiki meeles ja ... olin ääretult nõrдинud, kui kohtasin tuttavaid nägusid vahel juba kahe-kolme kuu

pärast. Meie aina ravime, korrigeerime pulssi, viime vererõhu normi, soovitame, ja mitte niisama, vaid ikka seda, mida Maailma Terviseorganisatsioon, standardite standard, on ette kirjutanud, ja kõike asjata? Juba siis rakendasin oma teadmisi dietoloogiast ja tervislikest eluviisidest, tekitades rangetes ja ammu harjumuseks saanud reeglites segadust.

Pole saladus, et suurem osa südamehaigeid on ülekaalulised. Ja eranditult kõigil on suur kolesteroolitase. Selle vähendamine alandab südamehaiguste arenemise riski, südameataki tõenäosust või südamehaigusse suuremist, isegi kui inimene juba põeb seda. Seepärast on tavaks panna patsient kolesteroolivabale dieedile ja kirjutada talle kolesteroolivastaseid ravimeid, aga need, mis seal salata, „tapavad“ maksa, neerud ja kõik muu siin ilmas. Tasub vaid nende võtmise lõpetada, kui kõik muutub endiseks. Aga kui prooviks kolesteroolisisaldust ainuüksi toitumise abil normi viia, ja seda mitte ainult vormiliselt, vaid minna ikka sügavuti? Otsustasin võtta kasutusele kõik saadaval olevad teadmised ja sisse töötatud võtted, nii enda kui ka isa omad, ühendades tänapäevased meditsiini-teadmised ja mittetraditsioonilise meditsiini empiirilised teadmised.



Juba esimesed tulemused sisendasid tohutut optimismi. Inimesed, kes olid terve elu endaga liigse kaalu ja sellega seotud probleemide koormat kaasas kandnud, hakkasid kaalus alla võtma, samal ajal normaliseerus ka vererõhk ja pulss, hingeldamine kadus, jõudu tuli juurde ... See tegi kõvasti rõõmu ja motiveeris, kuid dietoloogi-endokrinoloogi ameti peale ma tookord veel ei mõelnud. Ma ei tea, milliseks mu edasine professionaalne saatus oleks kujunenud, kui meie peres poleks juhtunud kohutavat õnnetust. Mu vend Dima hukkus. Just temale kui arstidünastia edasiviijale oli mu isa pannud kõik lootused. Kõik kukkus loetud tundidega kokku ... Mulle on see tänini väga raske teema, ja küllap on nii igapähega, kes on lähedase kaotanud ...

Toibusin tasakesi Dima lahkumisest – noorus on ikkagi vägev, elu ei lase sul üksnes kurbuses elada. Kuid vanemaid oli uskumatult raske vaadata. Tuli midagi teha, et nende elul oleks taas mõte. Ma pidin selle teatepulga ise üle võtma, tegema midagi sellist, et isa võiks uhkust tunda, et tema silmis süttiks taas tuli. Kuidas võinuksin seda saavutada? Parimaks arstiks saades muidugi!

Nagu iga noor arst, kes on oma ametisse armunud ja tahab selles paremaks saada, elasin peaaegu pidevalt osakonnas. Mulle „topiti“ kõige keerulisemad patsiendid: alates maksuvõimetutest memmedest, kes ei mäletanud õieti, mis nende nimigi on, lõpetades karmide punanäoliste suure õllekõhuga meestega, kes on harjunud, et nemad on kõige targemad ja otsustavad kõike, aga et mingi näägutaja arst neid kamandaks – ei iialgi!

Ma olin noor ega talunud „vanakeste võimu“ alati hästi, kuid praegu meenutan kõike seda tõelise tänutundega oma juhendajate vastu, kes olid kulutanud aastakümneid selleks,



et professionaalideks saada. Mulle oli äärmiselt suur au olla nende kõrval ja saada osa nende kogemustest ja teadmistest. Ja patsientidega käis mul alati kõik lihtsalt. Kuidagi õnnestus mul kõigiga ühine keel leida, mõnikord tuli teeselda rangust, mis tegi mu täiskasvanud patsientidele pigem nalja, nagu praegu tundub, mitte ei hirmutanud, vahel tuli olla hell ja veenda patsienti meelitustega, et ta soovitusi järgiks. Kõik see nõudis äärmiselt palju energiat ja hingejõudu.

Ja nagu ühes kardioloogia osakonnas ikka, tuli ette, et mõni patsient suri ära. Nagu ka teistel arstidel. Mul oli raske sellega leppida. Kuidas siis nii, alles eile rääkisin inimesega, teadsin temast kõike, nii tervisest kui ka perest, tööst, hobidest, soovisin head ööd, ja hommikul ... Hommikul sain teada, et teda enam pole. Halasin igaühe pärast nutta. Halasin ka sellepärast, milliseks olukord tööol muutus. Mina, naivitar, mõtlesin, et minu edusammud töös – ja enamasti olid need siiski edusammud – teevad kolleegidele rõõmu, et minu mõtteid võetakse kuulda ... Kuid kõik oli hoopis vastupidi. Mida rohkem patsiente, nende hulgas selliseid, kes võivad endale nii arsti kui ka palati valimist lubada, palusid, et neid saadetak „ainult Natalja Aleksandrovna“ juurde, seda rohkem keerles mu ümber halvustamist ja kuulujutte. Muidugi oli ka neid, kelle toetusele võis alati kindel olla. Jelena Leonidovna, Jelena Gennadjevna, Natalja Valerjevna – sügavkummardus teile ja tänu kogu südamest, et elasite sel raskel ajal mulle kaasa. Kuid kollektiivi põhiosa – oma tõeliselt rasket tööst ja elust väsinud naised, kes olid minust kaks korda vanemad – ei andnud mulle andeks ei teadmisi, ambitsioone ega õitsvat noorust.

Vaatamata sellele, et olin tööol pidevalt pinges, läks mu isiklikus elus kõik hästi. Tolleks ajaks olin abiellunud ja unistasin

emaks saamisest. Alles praegu mõistan, et sellistes tingimustes oleks rasedumine olnud ime, nagu pühast vaimust, kuid siis üritasime kaks aastat tulutult „last teha“. Muidugi läksin arsti juurde. Ja muidugi määrati mulle hormoonravi. Selgus, et mul ei toimunud ovulatsiooni (ja kuidas see peakski toimuma, kui mul on krooniline stress ja sellest tulenev ebastabiilne kortisoolitase). Aasta tablette ja siin nad ongi, need tsüstid, mida ravitakse samamoodi hormoonidega, et seejärel taas ovulatsiooni stimuleerimist jätkata.



Saanud aru, et see skeem kipub surnud ringiks muutuma, otsustasin võtta kogu vastutuse tervise ja tulevase raseduse eest enda peale. Esimese asjana loobusin ebanormaalsest töögraafikust ja võtsin kasutusele isa meetodika, kohandades seda enda vajadustega, hakkasin pidama spetsiaalset dieeti, mis aitas taastada hormonaalse tasakaalu ja andis vajalikus koguses kasulikke aineid, jätsin hoolimata günekoloogi vastuseisust järele kõigi tablettide võtmise ja läksin koos abikaasaga puhkusele, mida ma juba mitu aastat endale lubanud polnud. Sellelt õnnelikult ja kauaoodatud puhkuselt „tõime kaasa“ Daniela.

Lapsepuhkusel olles võtsin tõsiselt ette enda harimise endokrinoloogia ja dietoloogia vallas, õppisin, kus iganes sain, tellisin välismaistelt veebilehtedelt meditsiinikirjandust, käisin seminaridel, läbisin esmase spetsialiseerumise dietoloogias ja toitumisteaduses. Vabalt kättesaadavat

materjali sel teemal oli siis ja on ka nüüd vähe, kõik tuli sõna otseses mõttes tera haaval kokku koguda.

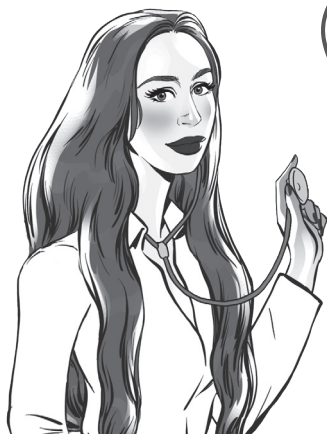
Kui tütar sai kaheaastaseks, tekkisid esimesed patsiendid, ja koos nendega ka minu Instagrami-leht. Seal rääkisid patsientide edusammudest, jagasin retsepte, suhtlesin tolal veel väheste jälgijatega, mõistes, et inimestel pole vaja mitte ainult soovitusi, vaid ka toetust, osavõtlikkust ja motivatsiooni. Võimalik, et mitte ainult minult, vaid ka teistelt spetsialistidelt. Minu poole ei pöördunud n-ö puhta lehega patsiendid, vaid ka need, kes olid „pseudodietoloogide“ ja „supertreenerite“ ohvriks langenud ja püüdes oma figuuri täiuslikuks vormida tapsid sõna otseses mõttes oma tervist. Enne pulmi süsivesikutest loobunud pruudid kohkusid kohutavalt, kui võtsid kolm kuud pärast pidustusi oma viis kilo kaalus juurde, süües hommikul vaid kaerahelbeputru ja banaani, spordisaalifännitarid kurtsid amenorröad, eksperimendihuvilised, kes proovisid järjekordset monodieeti, ei teadnud, kuidas saada korda tuhme, lõhenevate otstega juukseid ja murduvaid küüsi ...

Kahetsesin, et meie koolides ei õpetata, kuidas oma tervist hoida ja õigesti toituda ja et neid teadmisi peavad inimesed tükikaupa ja mitte alati just kõige usaldusväärsematest allikatest kokku koguma, olin pahane fitotibide peale, kes võivad üheainsa töödeldud fotoga oma tagumikust tekitada tavalisele tüdrukule terveks eluks kompleksi, ja järsku oli mul pilt selge: kui kooli pole, teen selle ise. Internetis, me elame ju XXI sajandil, see tähendab, et pole vaja kuhugi minna, et koolipinki istuda ja seal vajalikud teadmised saada. Nii sündis minu interaktiivne koolitusprojekt #olesalemitte-hale (#будьхудойноголовой), tänu millele on juba paljud inimesed terveks, ilusaks ja õnnelikuks saanud.

Nüüd, 2017. aasta kevadel, kui kirjutan seda raamatut, on minu veebikursused lõpetanud peaaegu 20 000 inimest! Iga õppija edu on ka minu edu, parim tõestus selle kohta, et mu töö on vajalik ja mu meetodid tõhusad.

Mida ma silmas pean, kui ütlen, et ravin toiduga? See on praegu üks sagedamini esitatavaid küsimusi. Seda ei tasu sõna-sõnalt võtta. Kabatšokki, avokaadot või õuna ei saa tõesti tablettidega ühele pulgale seada. Mitte ühegi tabletiga, isegi mitte kõige „süütumaga“. Sest teie ju ei usu keemia süütusesse, eks ole? Muidugi on olukordi, kus ei saa läbi medikamentideta. Kuid kinnitan teile, et täiesti „tavalised toiduained“ võivad tõesti viia kardinaalsete, imeliste muutusteni teie organismis, tehes seda pealegi võimalikult pehmelt ja ohutul moel. Õigesti valitud ja valmistatud toitude abil on võimalik reguleerida paljusid protsesse kuni hormonaalse tasakaalu saavutamiseni välja ja lahendada väga erinevaid terviseprobleeme.

Jah, mu lähenemine ei ole just kuigi šablooniline ega vasta alati üldlevinud mõõdikutele. Mõnelt kivinenud ja nõiamoori selja taoliselt paindumatult „traditsioonilise“ meditsiini esindajalt selle sõna halvas mõttes võtan ilmselt leiva laualt ja jätan nad patsientidest ilma. Günekoloogidele, endokrinoloogidele ja dietoloogidele – neile, kes lehvivad 30-päevase kursuse tunnistust, ma eriti ei meeldi. Kuid peamine pole meeldida kõigile neile, vaid teile, mu head lugejad ja patsiendid. Neile, keda ma olen juba aidanud ja keda edaspidi aitan. Kas isiklikult vastuvõtul, veebikoolis, Instagrami-postitustega või sellega, et olen kirjutanud selle raamatu, kuhu panin kirja kõik, mida pean sel teemal oluliseks ja aktuaalseks.



## 2. peatükk

Kes kamandab jumalannat?  
Hormoonid on olulised

Kuivõrd erinevad naised meestest? See küsimus on alati inimesi huvitanud. Nii oli see tuhande aasta eest, kui loodi müüte ühtsusest ja vastandlikkusest, mehe ja naise alge põimumisest. Nii on see ka praegu, kui tugeva ja nõrga sugupoole mõiste on ähmane, naised käivad kosmoses ja kütivad mammuteid, mehed proovivad seelikuid selga ja juhivad uhkelt majapidamist. Sugude võrdsuse idee on haaranud miljonite inimeste meeled, aga umbes sama paljud tõestavad vastupidist, ja üsna argumenteeritult: mehed on Marsilt, naised Veenuselt.

! } Olgu pealegi kõik naised sündinud planeedil, mis erineb „meeste planeedist“, kuid tasub meeles pidada, et ka sellel „planeedisisesel“ tasandil on erinevusi rohkem kui sarnasusi.

Kuulumine eri rassidesse, rahvustesse, usutunnistustesse, sotsiaalsetesse rühmadesse. Täiesti erinev vaade elule ja enda kohale selles. Meenutagem kas või seda, kuidas peegeldavad kogu seda naisekarakterite mitmekesisust muistse Kreeka müüdid, mille loomisest pole globaalses mastaabis tegelikult ju kuigi palju aega möödas.

On muusasid ja on Megairasid, on lummapilt ilusaid Aphroditesid ja rangeid moraalivalvureid Nemesiseid. Meie seas kohtab harmoonia ja üksmeele kehastusi, võrgutajaid ja, vastupidi, vooruse versteposte. On ka sõjakas, halastamatu Allekto, kes ärkab kord kuus õrna Psyche nahas, ning tüli ja kaost loov Eris omandab pärast lapse sündi kõige elava ema Gaia iseloomu ja harjumused.

Milleks selline mütoloogiakursus? Väga lihtne: isegi väljamõeldud naist juhivad hormoonid. Need on meis igaühes olemas kogu elu ja alates sünnihetkest pole sellist aega, kui me ei tunneks endal nende mõju.

Eri hormoonid avaldavad naise organismile väga võimsat mõju, samas kui suurem osa meist ei oska nende ülesandeid aimatagi. Nende mõjul, mis on maskeeritud „talupojatarkuseks“ või „südame hääleks“, võidakse vastu võtta äärmiselt olulisi otsuseid, saatuslikke elulisi otsuseid. Ja võetaksegi. Rääkimata neist juhtumitest, kui hormoonid mõjutavad hetkeotsuste langetamist. Ja neist, justnagu mosaiigist, saabki kokku meie elu. Milline pilt kokku tuleb? Kas sellele jääb tumedaid laike?

2. peatükk. Kes kamandab jumalannat?

## patsiendi lugu

Vera pöördus minu poole põhjusel, mida paljud ei peakski muretsemisväärseks. Vaid väike ülekaal, kuid ei midagi kriitilist, lihtsalt kaalunumber kisub üles, tee või tina, hoolimata püüdlusest õigesti toituda ja regulaarselt tervisesporti teha. Lihtsalt rahulolematuse isendaga, süütunne, mis tabab laviinina pärast järjekordset katset oma elu kord nädalas „lubatud“ torditükikesega pisutki värvikamaks muuta – ja mille tulemuseks on kahjuks järjekordne söömasööst. Ja abi-kaasa, kes vaikib harjumuspäraselt pärast naise emotsioonipuhanguid, mis pole enam ammu PMS-iga seotud. Ja lapsed, kelle juttu Vera kord pealt kuulis: „Emal jälle katus sõidab ...“. Ikka juhtub. Aga kujutage ette, et selline seisund kestab aastaid. Nii hakkaski mu patsient, kena ja sugugi mitte agressiivne naine, mõtlema tulevikule ja lõi tõsiselt

põnnama. Arvas, et tuleb vastuvõtule, saab „individuaalseid ja spetsiaalseid“ toitumissoovitusi, kuid välja tuli analüüside saatekirjaga. Liigsed kilod, põhjendamatu tundlikkus ja ülemäärane enese hinges sobramine, suutmatus emotsioone ja reaktsioone juhtida, sage rusutud meeleolu – kõik need on ühe keti lülid.



2. peatükk. Kes kamandab jumalannat?

Just hormonaalne foon on hea enesetunde ja meeleolu alus. Ja see, milliseks kujuneb meie elu, sõltub naise hormonaalsest tervisest. Seepärast tasub seda lähemalt uurida.

Kuid enne, kui suundume eri teemasid lahkama, sooviksin, et peatuksite hetkeks ja mõtleks, mis teie tähelepanu nõuab: töö, karjäär, võõrad mured – kõik see tundub tähtsam kui enda tervis. Meil pole aega enda peale mõelda ja me ei märka, kuidas psühholoogiline ebamugavus muutub füüsilisteks probleemideks (jah, seda juhtub ja me räägime ka sellest). Miks seda hetke oodata? Teada on, et ennetada on lihtsam kui ravida.

Kulla tüdrukud, patsiendid ja lugejad! Kutsun teid üles jätma kõrvale kõik, mis takistab teil endale, oma huvidele ja muredele tähelepanu pöörata. Selles pole midagi võimatut. Oma tervise, ilu ja meeleolu eest hoolitsemine ei nõua ulmelisi pingutusi, tohutut hulka raha ega erilist pingutust, ja te veendute selles, kui raamatu läbi loete.

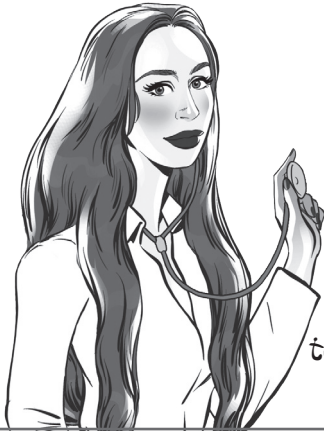
Alustage oma elu muutmist tasapisi, aga kohe. Saage Jumalannaks, eelkõige iseenda jaoks. Jäädes meestele saladuslikuks, õppige üksikasjalikult tundma oma naiselikku loomust ja õppige ära keel, milles keha teiega räägib, omandage heaskiidu ja hukkamõistu signaalid, mida see teile saadab. Tehke nii, et kehast saaks teie liitlane.

Kõik algab endasse suhtumisest. Need pole lihtsalt sõnad, vaid päris tegevus. Te tegite juba valiku ja ostsite selle raamatu, eelistades seda tassile kohvile ja koogile mõnes kohvikus. Loete seda praegu, kuigi võinuks selle asemel mõnd kasulikku majapidamistööd teha, neid pole ju raske leida. Jätkake siis samas vaimus. Tehke seda, mida teil tõesti on vaja teha. Hommikuni ööklubis alkoholiuimas karglemine, sest „mul oli lõbus“, pole armastus enda vastu. Järjekordse

2. peatükk. Kes kamandab jumalannat?



! }  
hõlsti ostmine, mis kataks teie pontsaka vöökoha, selle asemel et maksta kinni massaažikuur või spordisaali pääse – ka see pole armastus enda vastu. Süüa ära närune konservante täis šokolaad selleks et „tuju tõsta“ – ei, see pole ka armastus. Olge arukad, mu kallikesed! Olge heas mõttes arvestavad, mõeldes alati, kuhu viib üks või teine samm suhetes iseendaga. Ehitage need suhted üles armastusele. Ja olge valmis võtma vastu äärmiselt olulist teavet järgmises peatükis.



### 3. peatükk

Mida on vaja teada hormoonidest. Üheksa peamist hormooni. Milliseid probleeme tekitavad hormonaalsed häired ja kuidas märgata, et olete ohus

Isegi kui te teate meditsiinist sama vähe kui baleriin kosmoserakettide projekteerimisest, siis on asju, mille teadmine on teile eluliselt oluline. Niisiis, saage tuttavaks – hormoonide valsi esiolulistid meie kehas: kortisool, insuliin, östrogeen ja kilpnäärmehormoonid. Kui meie hormonaalsüsteem on korras, esitavad hormoonid oma partiid laitmatult ja keerlevad organismis kindlas süsteemis, luues harmooniat ja toetades homöostaasi.

Homöostaas on lihtsalt öeldes see, kui teil on stabiilne meeleolu ja kaal, te magate korralikult, peate pingele hästi vastu, teil on uhked paksud juuksed, tugevad küüned, klaar nahk, hea seedimine ning teil pole libiidoprobleeme. Niipea kui hormonaalsüsteemi mõjutatakse mõne teguriga, olgu selleks siis liigne suhkur või polüküllastamata rasva vähe- sus toidus, muutub hormoonide valss korratuks tvistiks või lausa breiktantsuks ja me tunneme kõike seda, mille kohta rahvakeeli öeldakse „sassis hormoonid“.

! } Tegureid, mis mõjutavad „sisemise tantsu“ tempot ja meloodiat, on tohutult palju. Ka tavaline unepuudus, bakteri- või viirusevastaste ravimite kasutamine, soolestiku mikrofloora tasakaalu rikkumine või depressiivsed mõtted võivad viia organismi täielikult tasakaalust välja.

Minu meelest on hormonaalsete probleemide tekke kaalukaim tegur stress. See mõiste on lai ja väga ähmane, see pärast räägime stressist, selle tekke ja arengu põhjustest, peamistest stressiga seotud hormoonidest, aga ka stressiolukorra lahendamisest eraldi peatükis (vt 7. peatükki).

Organismi homöostaasi mõjutab üheksa peamise hormooni tase. Järgnevalt uurime, milliseid ebameeldivusi võib tekitada iga hormooni taseme muutus (tõus või langus). Selleks, et hormoonide tase tasakaalu viia, pole tingimata alati vaja ravimeid või toidulisandeid, alustuseks tasub püüda olukorda normaliseerida, süües spetsiaalselt valitud toiduaineid, millel on omadus taastada hormonaalset tasakaalu.

**Üheksa hormooni,  
mille tase mõjutab homöostaasi**

- |                |                            |                  |
|----------------|----------------------------|------------------|
| 1. Kortisool   | 4. Östrogeen               | 7. Somatotropiin |
| 2. Insuliin    | 5. Kilpnäärme<br>hormoonid | 8. Adiponektiin  |
| 3. Testosteron | 6. Leptiin                 | 9. Greliin       |

## Nr 1. Suurenenud kortisoolitase

Kortisool on hormoon, mida toodab neerupealis. Seda on kombeks pidada stressihormooniks, kuid samas on see ka energia- ja reipusehormoon. Just seepärast on väga oluline osata ohjata ööpäeva rütmi, et kortisoolist ei saaks „paha poiss“, vaid vastupidi, kui aitame sel head teha, on see hormoon meie hea tuju ja suure töövõime allikas.

Suurenenud kortisoolitase toob kaasa vererõhu ja vere suhkrutaseme tõusu. Selle hormooni krooniliselt suur sisaldus veres viib neerupealise väsimuseni, mis toob kaasa kurnatuse ja kohmakuse tunde kehas, depressiooni, kiire vananemise, stressitaluvuse vähenemise, kaalutõusu, immuunsüsteemi nõrgenemise.

### **Tunnused, mis viitavad suurenenud kortisoolitasemele**

- Tunne, et te sebite kogu aeg ringi, täites ühe ülesande teise järel; pidev ärevus ja põhjuseta rahutus.
- „Päästerõngas“ vöökohal, ehkki mujal on rasva ladestumine normaalne.
- „Ma teen kõike õigesti: teen trenni, söön mõistlikult, aga kaal ei vähene.“
- Ärrituvus ja närvilisus, paanika.
- Soolaseisu, harvem magusaisu.
- Suutmatus stressiga toime tulla.
- Kärsitus, ärrituvus teistega suheldes.
- Pearinglus ja värin (see võib olla ka adrenaliini liigtootmise tunnus koos madala kortisoolitasemega).

- Käte värin (suurenenud kortisoolitaseme tavapärase tunnus).
- Kiirenenud või ebaühtlane südame rütm.
- Öised uneprobleemid.
- Sage meeleolu vahetumine või depressioon ning äkilised viha- ja raevusööstud.
- Suutmatus lõdvestuda ja öhtul halbadest mõtetest lahti lasta, halb uni.
- Nõrgad küüned ja/või nahaprobleemid, näiteks ekseem ja õhuke nahk.
- Kõrge vererõhk või vere suurenenud suhkrutase (või mõlemad).
- Mäluaugud ja tähelepanuhäired, eriti stressiolukorras.
- Madal libiido.

## Nr 2. Suurenenud insuliinitase

Organismi loomulik reaktsioon toidu sattumisele suhu on vere glükoositaseme tõus. Vastukaaluks sellele eritab kõhunääre pisut insuliini sõltuvalt sellest, mida te sõite. Insuliin tegeleb vere suhkrutaseme reguleerimisega.

- \* **Kõhunäärme peamine ülesanne** on toota seedimiseks vajalikke fermente. Kuid selle struktuuris on eriliste endokriinrakkude kogumid, Langerhansi näärmed, mis on saanud nime näärmete avastaja, Saksa patoanatoomi järgi. Neis näärmetes tekib hormoon insuliin, mis vastutab ainevahetuse eest.