

Тарман —
И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ
секреты женского
здоровья



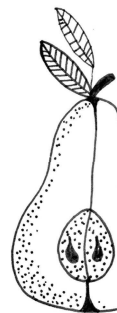
Тарман —
И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ
секреты женского
здоровья



БЕЛИНДА КИРКПАТРИК
M.Rep.Med, BHSc(Nat)
& ЭШЛИ ДЖОНСТОН



Содержание



ВСТУПЛЕНИЕ **8**

ЧТО ТАКОЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС **12**

РЕПРОДУКТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ
И ЗАЧАТИЕ **67**

ОБРАЗ ЖИЗНИ **85**

ПИТАНИЕ **101**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ
И ПЛАНИРОВАНИЕ **133**

ПРИЛОЖЕНИЯ **152**

РЕЦЕПТЫ **161**





Знакомьтесь, **БЕЛИНДА КИРКПАТРИК** (слева) — эксперт в области натуропатии и диетологии. Ее подход, объединяющий заботу о здоровье и обширные знания традиционной и натуральной медицины, основан на научных фактах и результатах исследований.

Белинда получила высшее образование по нескольким направлениям: она имеет степень Магистра репродуктивного здоровья, степень Бакалавра по медико-санитарным дисциплинам (натуропатия), диплом младшего специалиста в области клинической медицины и диплом о дополнительном специальном образовании в области натуропатии.

Белинда практикует в Сиднее, Австралия, является создателем приложения Seed для Apple; состоит членом экспертной группы женского журнала о здоровье (Women's Fitness magazine); занимается коммерческой разработкой рецептов смузи и соков. Она мама двух прекрасных девочек и постоянно что-нибудь готовит. В шутку называя себя поваром на полную ставку, Белинда сумела найти удачный баланс между семьей и карьерой.

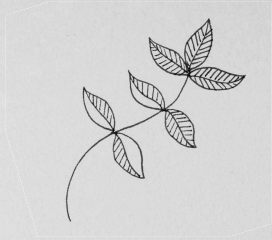
ЭЙНСЛИ ДЖОНСТОН (справа) — специалист по сервировке стола и украшению блюд, разрабатывает рецепты и занимается фотографией. Главный интерес Эйнсли лежит в области полноценного питания. Она пришла к этому, работая в тесном контакте со специалистами-диетологами, экспертами в области здорового образа жизни и натуропатами, такими как Белинда.

Креативность — вот главная черта характера Эйнсли. Все началось с художественной школы, затем работа в творческом отделе рекламного агентства, где получили свое развитие ее художественные навыки, усовершенствовались знания и мастерство в области дизайна и полиграфии.

А любовь к украшению блюд проснулась, когда она работала в Нью-Йорке вместе с лучшими экспертами по сервировке. С тех пор Эйнсли продолжает сотрудничать с талантливыми фотографами, создавая образы не только для рекламы телевидения и кулинарных книг.

Эйнсли — страстная поборница здорового образа жизни во всех его проявлениях: в духовном и физическом плане. Она живет в Сиднее с семьей — мужем, двумя дочерьми и собакой Куки.







Здравствуйте



В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о натуропатии и здоровом питании. Книга предназначена для женщин, которые активно интересуются поддержкой гормонального здоровья и хотят больше знать о том, как с помощью правильного питания улучшить состояние организма.

Многие проблемы со здоровьем, которые испытывают женщины, вызваны как раз гормональными нарушениями. Даже если не работать специально над зачатием и не замечать проблем, связанных именно с гормонами, все равно их роль очень важна. Если вы хотите жить здоровой и счастливой жизнью — эта книга для вас.

Более десяти лет клинического опыта в области женского здоровья определили мои самые любимые направления: это гормональный баланс, управление фертильностью и профилактика выкидышей. Моя цель — помочь женщинам научиться контролировать гормональный фон, повысить уровень энергии, снять, или хотя бы снизить, неприятные симптомы, связанные с менструацией, а желающим зачать ребенка — благополучно забеременеть.

Не все женщины знают, как правильно питаться и какие пищевые добавки принимать. Я рассказываю пациенткам моей клиники, что нужно делать, чтобы избавиться от нежелательных ежемесячных болезненных симптомов, и как наладить репродуктивную функцию, чтобы наконец-то забеременеть. С помощью исследований патологических явлений и анализа диеты я помогаю женщинам определить основные причины их нездоровья, после чего назначаю пищевые добавки и препараты растительного происхождения, корректирую диету и образ жизни — и состояние их организма значительно улучшается.

Когда создавалось приложение Seed, контролирующее цикл (запущено в 2016 году), мне посчастливилось работать с замечательным мастером составления рецептов, кулинарным стилистом и выдающимся фотографом Эйнсли Джонстон. Это она написала рецепты для нашей книги. Мы поставили себе задачу: пред-



ложить читателям простые в приготовлении рецепты, с самыми доступными и распространенными ингредиентами. Каждый рецепт разработан таким образом, чтобы поддерживать оптимальный гормональный баланс с помощью идеального сочетания белка, хороших жиров и чего-нибудь свежего (это мантра, которую вы скоро узнаете). Рецепты, представленные здесь, отличаются высокой концентрацией питательных веществ, поддерживают безглютеновую и беззерновую диету с минимальным набором молочных продуктов и при этом удовлетворяют любой вкус и самые разные гастрономические предпочтения.

Эта книга научит вас искать и находить полезные сведения, а также делать свой собственный выбор.

Совсем не обязательно строго следовать всем советам и постоянно выполнять все рекомендации, чтобы быть здоровым и иметь хорошо сбалансированную гормональную систему. Я убеждена, что соблюдение баланса и правильный выбор — основа основ. И не стоит себя корить по любому поводу — например, если в праздники вы позволили себе сладости. Просто делайте то, что можете, и не комплексуйте по поводу того, что не делаете. Даже небольшие изменения в диете и маленькие шажки в направлении здорового образа жизни приведут вас к положительным сдвигам. Так что гордитесь собой и помните: вы не обязаны достигать какого-то абстрактного совершенства — достаточно просто жить в мире и гармонии со своим телом.

belindakirkpatrick.com.au

theseedconcept.com

Белинда





Гормональный Баланс

.....

ЧТО ТАКОЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС **12**

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ **14**

ЧТО СЧИТАТЬ НОРМОЙ? **16**

КОГДА Я МОГУ ЗАБЕРЕМЕНИТЬ? **18**

ПРОИСХОДИТ ЛИ ОВУЛЯЦИЯ? **19**

ГРАФИК ОДНОГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА **22**

КОГДА НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ? **24**

НЕ НАРУШЕН ЛИ У МЕНЯ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС? **26**

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ БОЛИ **37**

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ

(ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ) **40**

ТАБЛИЦА СИМПТОМОВ **56**

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ **58**

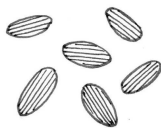
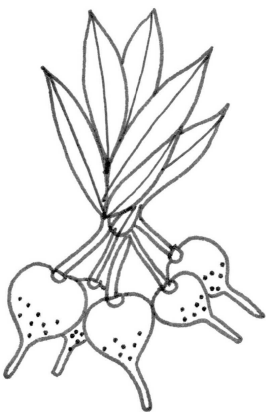
ЧТО ТАКОЕ гормональный баланс

Гормоны — это химические посредники, которые передают информацию и инструкции клеткам и органам. Гормоны питают нас энергией, позволяют ощутить счастье, помогают уснуть, согреться, контролировать чувство голода и насыщения; они регулируют месячные циклы, обеспечивают овуляцию, управляют симптомами менструации, инициируют менопаузу и, конечно же, способствуют зачатию и наступлению беременности.

Гормональный баланс определяет, здоров ли наш организм и насколько хорошо мы себя чувствуем. Существуют более сотни различных гормонов, которые трудятся на благо нашего здоровья. Нарушение в работе одного из них немедленно сказывается на работе остальных и вызывает плохое самочувствие.

Когда гормональный фон хорошо сбалансирован, состояние организма остается оптимальным, а отрицательные симптомы сводятся к минимуму. Если же гормональный баланс нарушен, нормальное функционирование организма невозможно.

Вот основные гормоны, которые будут рассмотрены в этой книге: эстроген, прогестерон, тестостерон, отвечающие за репродуктивную функцию; кортизол и адреналин — гормоны стресса; тироиды (гормоны щитовидной железы), отвечающие за энергию и метаболизм; и мелатонин — основной гормон сна.



миндаль





Большинство женщин детородного возраста ежедневно испытывают гормональные изменения. Если гормональный баланс нарушен, негативные симптомы могут проявляться в течение всего менструального цикла: это могут быть периодические боли, боль при овуляции, задержка жидкости в организме, угревая сыпь (акне), пристрастие к сладкому (непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое), нарушения работы пищеварительного тракта, усталость, плохое настроение и многое другое. Поэтому так велика роль гормонов для здоровой и счастливой жизни.

Наиболее распространенные признаки гормонального дисбаланса:

- нерегулярная менструация или ее отсутствие
- болезненная менструация
- раздражительность и плохое настроение
- лишний вес
- угревая сыпь (акне)
- усталость
- бесплодие

.....

КОГДА ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС НАРУШЕН, МЫ
ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ, СТРАДАЕМ ОТ РАЗНЫХ
НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ.



МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Существуют четыре фазы, на которые можно разделить менструальный цикл. Это собственно менструация, фаза созревания фолликулов, овуляция и лютеиновая фаза (период созревания желтого тела в яичнике).

МЕНСТРУАЦИЯ

Менструация начинается в первый день цикла — первый день кровотечения. Когда не происходит имплантации оплодотворенной яйцеклетки, уровень прогестерона и эстрогена падает, что вызывает разрыв утолщенного эндометрия (внутренней слизистой оболочки матки). Менструальные выделения состоят из крови, клеток слизистой и слизи цервикального канала. В это время, в период кровотечения, большинство женщин пользуются тампонами, прокладками или менструальными колпачками (капами).

ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ ФАЗА

В первый день менструального цикла гипофизарная железа (нижний мозговой придаток головного мозга) высвобождает фолликулостимулирующий гормон (FSH — follicle stimulating hormone). Этот гормон стимулирует яичники к образованию 6–12 крошечных фолликулов, которые содержат незрелые яйцеклетки. В каждый цикл один из фолликулов доминирует и готовится произвести (овулировать) зрелую яйцеклетку, а другие отмирают. Развитие фолликулов вызывает подъем уровня эстрогена, который, в свою очередь, влияет на утолщение слизистой оболочки матки — так организм готовится к возможной беременности.

ОВУЛЯЦИЯ

Овуляция, как правило, происходит примерно за две недели до менструации. Подъем уровня эстрогена, связанный с развитием фолликулов, вызывает выделение гонадотропного гормона (gonadotropin — GnRH) в гипоталамусе, небольшой области в промежуточном мозге. Это активизирует дальнейшую выработку фолликулостимулирующего гормона (ФСГ/FSH). На определенном уровне эстроген возвращается в гипоталамус, происходит мощный выброс лютеинизирующего гормона (ЛГ/LH), и доминантный фолликул овулирует. Уровень лютеинизирующего гормона обычно измеряется с помощью тест-систем



на овуляцию с использованием мочи. Спустя 36–48 часов после резкого подъема уровня ЛГ (ЛН) яйцеклетка выходит в фаллопиеву трубу и продвигается к матке. Именно здесь, в трубе — обычно в течение 12–24 часов — яйцеклетка либо оплодотворяется, либо погибает.

ФАЗА ЛЮТЕИНИЗАЦИИ

Период между овуляцией и менструацией называют фазой лютеинизации. Длится он обычно примерно 14 дней. После высвобождения яйцеклетки из фолликула во время овуляции прорванный фолликул остается на поверхности яичника и становится желтым телом. Такое желтое тело выделяет прогестерон — вместе с эстрогеном они способствуют утолщению слизистой матки, которая готовится к имплантации оплодотворенной яйцеклетки.

Если оплодотворение яйцеклетки произошло, то она прикрепится к слизистой матки. И тогда начинают вырабатываться гормоны для сохранения беременности, а желтое тело продолжает производить прогестерон до тех пор, пока полностью не сформируется плацента. Эту функцию оно берет на себя на период созревания плода приблизительно до 10 недель. Соответствующий уровень прогестерона необходим для здоровой беременности.

Если же беременность не наступает, желтое тело отмирает, а уровень прогестерона падает. Это служит толчком к прекращению уплотнения слизистой матки и началу нового менструального цикла.

ВРЕМЯ МЕЖДУ
ОВУЛЯЦИЕЙ
И МЕСЯЧНЫМИ
ОБЫЧНО
СОСТАВЛЯЕТ
14 ДНЕЙ.

ВЫБИРАЙТЕ НАТУРАЛЬНОЕ

Очень важно обращать внимание на состав тампонов и прокладок и использовать натуральные, произведенные из биологически чистых продуктов. Хлопок в процессе роста подвергается сильному опрыскиванию, а в момент переработки — мощному отбеливанию. Многие виды пестицидов, гербицидов и отбеливателей считаются гормональными (эндокринными) разрушителями, потенциально влияющими на общее состояние здоровья и гормональный баланс. Чем меньше таких веществ вокруг нас, тем лучше.

