



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-

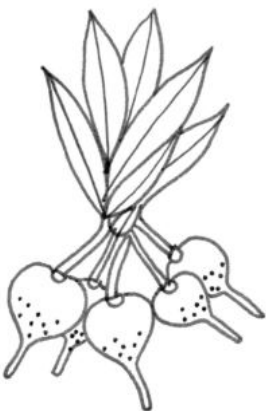
ЧТО ТАКОЕ гормональный баланс

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.



АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты — защитники клеток, их действие схоже с действием краски, которая защищает корпус вашей машины от ржавчины, или лимонного сока, который не дает разрезанному яблоку потемнеть. Процесс окисления (оксидация) вызывает выработку свободных радикалов, которые могут повредить клетки и другие структуры, включая белки, жиры и ДНК. Организм может справиться с некоторыми свободными радикалами, они нужны на самом деле для эффективной работы организма, однако перегруз связан со старением и болезнью, вдобавок к нездоровому состоянию спермы и яйцеклетки.

Многие факторы могут ускорить оксидацию: стресс, курение, алкоголь, избыточная физическая нагрузка, лекарственные препараты, солнечный свет и загрязнение окружающей среды. Антиоксиданты могут защитить организм и помочь ему в восстановлении, снижая до минимума отрицательное воздействие свободных радикалов. Защитное воздействие антиоксидантов имеет большое значение для сохранения хорошего состояния здоровья качественных яйцеклеток для оптимального зачатия.

Следующие витамины и минералы являются хорошими источниками антиоксидантов:

СУПЕРФУДЫ

Витамин С	
ягоды	манго
томаты	брокколи
капуста	шпинат
апельсины	перец
киви	

Витамин Е	
авокадо	оливковое масло
орехи и семечки	коричневый рис
темнолистная зелень, овощи	бобовые
сладкий картофель	

Селен	
бразильский орех	коричневый рис
курица	яйца
укроп	лук
морепродукты	

Бета-каротин	
брокколи	капуста
шпинат	тыква
сладкий картофель	морковь
красный и желтый перец	абрикосы
мускусная дыня	манго



Не все продукты одинаковы: некоторые буквально напичканы витаминами, минералами, антиоксидантами, основными жирными кислотами и другими ценными веществами, поэтому их называют суперфудами. Ниже перечислены главные суперфуды, которые должны регулярно присутствовать в рационе, особенно когда предпринимаются попытки зачатия.

ЯГОДЫ АСАИ

Асаи содержат удивительную концентрацию антиоксидантов, аминокислот и основных жирных кислот. Они считаются одним из лучших произведений природы для борьбы с преждевременным старением благодаря высокому содержанию моновенасыщенной масляной (олеиновой) кислоты. Масляная кислота помогает рыбьему жиру омега-3 проникнуть через клеточную мембрану. Это способствует сокращению воспаления и обеспечению гормонального баланса. Не нужно сочетать ягоды асаи с сиропом агавы, это не приносит пользы здоровью.

Порошок ягод асаи легко добавляется в смузи, мюсли, йогурт и сдобную выпечку.

КУРКУМА

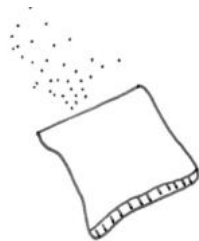
Куркума и другие специи, такие как корица, фенхель, жгучий перец чили, гвоздика, тмин и имбирь, являются мощными антиоксидантами. Они способствуют снижению боли и воспаления, улучшают пищеварение и повышают иммунитет. В них содержится много питательных веществ и минералов.

Добавляйте пряности для вкуса, когда готовите еду. Или хотя бы попробуйте чай с куркумой (см. с. 239).

ЯГОДЫ ГОДЖИ

Их называют самой питательной пищей на планете. По вкусу они похожи на соленый изюм. Они являются источником витамина В и С, антиоксидантов и пятнадцати аминокислот.

Ешьте их с орехами, семечками или измельчите, чтобы добавлять в кашу, мюсли, салаты и выпечку. Также можно употреблять сок ягод годжи.



Йогурт

Это самый простой завтрак, который готовится заранее и на неделю вперед. Содержит идеальную смесь белка, хороших жиров и чего-то свежего, может использоваться как перекус между приемами пищи. Используйте натуральный йогурт, у которого нет в составе дополнительного сахара. Если есть привычка к сладким йогуртам, старайтесь готовить их заранее и украшать мороженой малиной или свежей маракуйей, которые добавляют в йогурт сладости, смешавшись с ним. Если вы на безмолочной диете, делайте то же самое с кокосовым йогуртом.

ПОДГОТОВКА
5 МИН.
1 ПОРЦИЯ

200 г обычного или греческого йогурта, 1 столовая ложка семян чиа, 1 чайная ложка ванильной пасты, столовая ложка смеси LSA (семена льна, подсолнечника и миндаля). Перемешайте все ингредиенты и оставьте в холодильнике хотя бы на 15 минут.

ВАРИАНТЫ

- ★ Непосредственно перед тем, как подавать на стол, добавьте горсточку малины и три-четыре порубленных бразильских ореха.
- ★ Порежьте ломтиками грушу, порубите пять-шесть ядер обжаренного миндаля и добавьте столовую ложку обжаренных тыквенных семечек.
- ★ Добавьте в йогурт столовую ложку кокосовой стружки и украсьте ломтиками бананов, пятью-шестью молотыми кешью и натертой цедрой половинки лайма.





✂ БЕЗМОЛОЧНАЯ
ДИЕТА С КОКОСОВЫМ
ЙОГУРТОМ



Салат

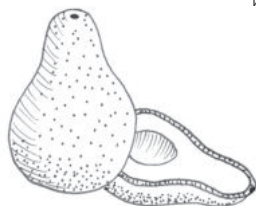
ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ И БРОККОЛИ

Зеленый суперсалат подходит к разным блюдам и хорош сам по себе. Просто добавьте немного оставшейся курицы. Этот салат поможет снизить избыточный эстроген, поэтому почаще добавляйте его в свое меню, если страдаете от повышенной утомляемости, быстрого набора веса, пристрастия к сахару и резкими перепадами настроения. Если вы готовите салат только для себя, вам хватит по меньшей мере на два обеда, поэтому добавляйте авокадо и заправку сразу перед подачей на стол. Лучше всего ингредиенты для салата нарезать очень мелко, как для салата табуле.

ПОДГОТОВКА 15 МИН.
2–3 ПОРЦИИ

1 небольшая брокколи (самую верхушку кочана),
1 лист кудрявой капусты (кале) с удаленным черешком и мелко нарезанный ливанский (короткоплодный) огурец,
15 г (½ чашки) нарезанной плосколистной (итальянской) петрушки,
8 помидоров черри, порезанных на 4 части;
3 столовые ложки зерен граната,
1 столовая ложка очищенных подсолнечных семечек,
1 столовая ложка измельченного миндаля, обжаренного в соевом соусе тамари;
1 столовая ложка тыквенных семечек,
1 столовая ложка коринки,
1 порезанный авокадо, выдавите немного лимонного сока, «Зеленая заправка из трав» (см. с. 208) для украшения блюда.

Соедините все ингредиенты в миске и перемешайте как следует. Посолите и поперчите, добавьте, не жалея, «Зеленую заправку из трав».







Салатные чашечки

В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ С КУРИЦЕЙ

Вкусный, быстрый и изысканный рецепт. Вполне может стать «гвоздем программы»: может быть, не очень опрятно, но забавно — есть руками. Это свежее, легкое и очень вкусное блюдо с курицей, тушенной в кокосовых сливках.

Приготовьте курицу заранее (за день), чтобы она напиталась ароматами. Если у вас беззлаковая диета, купите в магазине здорового питания лапшу из бобов мунг (маш, фасоль золотистая) или бурых водорослей. Подойдет и лапша из цукини. Если что-то останется, возьмите с собой на обед.

ПОДГОТОВКА 30 МИН.
3–4 ПОРЦИИ

12 листьев салата романо;
мягкая тонкая лапша (по желанию),
1 короткоплодный огурец, тонко нарезанный вдоль;
1 морковь, тонко нарезанная вдоль или соломкой;
1 небольшая горсть молодого зеленого горошка манжту;
½ красного острого перца, тонко нарезанного вдоль;
½ свежего красного перца чили, тонко нарезанного вдоль;
1 порция курицы в кокосовых сливках (см. с. 219),
заправка по-азиатски (см. с. 208);
1 небольшая горсть листьев кориандра для украшения блюда;
2 столовые ложки жареной кокосовой стружки и 80 г (½ чашки)
жареных орехов кешью — для посыпки сверху.

Промойте листья салата, просушите и разложите на большой тарелке. Все остальные ингредиенты уже должны быть наготове, чтобы наполнить «чашечки».

Положите (если используете) тонкую лапшу в каждый лист и добавьте все остальные ингредиенты салата. Разделите курицу поровну на все листья. Сбрызните заправкой по-азиатски. Сверху добавьте листья кориандра, посыпьте жареной кокосовой стружкой и кешью.





Открытый Бургер

Эти бургеры — первые по популярности в моей семье. Бургеры любят все, но пшеничные булочки и картофель фри на гарнир превращают их в совсем бесполезную еду. В этом рецепте сохраняется скромное очарование бургера с полезным сладким картофелем для балансировки питательных элементов. Котлетки для бургера прекрасно замораживаются, поэтому можно их сделать заранее и в большом количестве. Можно, конечно, купить и готовые котлетки в местном мясном (не забудьте выяснить ингредиенты). А если вы попробуете открытый бургер с грибами, вы забудете о булочке!

ПОДГОТОВКА 15 МИН. ВРЕМЯ	1 большая сладкая картофелина, порезанная вдоль толщиной около 1 см; 3 столовые ложки оливкового масла,
ПРИГОТОВЛЕНИЯ 1 ЧАС.	4 шляпки крупных шампиньонов,
4 ПОРЦИИ	500 г говяжьего фарша, 1 измельченная луковица, 2 столовые ложки измельченной петрушки, 1 столовая ложка листьев тимьяна, 1 взбитое яйцо, 40 г листьев шпината, 1 нарезанный помидор, сок половины лимона, 1 столовая ложка раскрошенного сыра фета, 1 размятый авокадо, заправка из тахини со сливками (см. с. 208) — по желанию.

Нагрейте духовку до 200 °С.

Уложите ломтики картошки на противень, сбрызните двумя столовыми ложками оливкового масла. Запекайте в течение 30 минут, потом уменьшите температуру духовки до 180 °С. Выложите грибы на тот же противень и запекайте еще 20 минут.

В миске соедините говядину, лук, петрушку, тимьян и яйцо, добавьте соль и перец. Сформируйте 4 котлетки для бургера. Нагрейте большую сковородку на среднем огне, добавьте 1 столовую ложку оливкового масла и обжарьте котлетки в течение 3–4 минут с каждой стороны, в зависимости от того, насколько хорошо прожаренные вы любите.

Готовим сам бургер: на сервировочную тарелку положите горсточку листьев шпината, затем сладкий картофель, грибы, котлету, помидор и сыр фета, добавьте солидную порцию авокадо. Подавайте с тахинной заправкой.