

Андреа
Хасельмайр

Денизе
Розенбергер

Верена
Хасельмайр

В ГАРМОНИИ С ЦИКЛОМ



КАК ПОЛЕЗНАЯ ЕДА
ПОМОЖЕТ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ
ВО ВСЕХ ФАЗАХ ЦИКЛА

Андреа
Хасельмайр

Денизе
Розенбергер

Верена
Хасельмайр

В ГАРМОНИИ С ЦИКЛОМ

КАК ПОЛЕЗНАЯ ЕДА
ПОМОЖЕТ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ
ВО ВСЕХ ФАЗАХ ЦИКЛА

Перевод с немецкого
Елены Николаевой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2021

УДК 618.1
ББК 57.1
Х24

Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger, Verena Haselmayr
Eat Like a Woman. Rezepte für einen harmonischen Zyklus

*Издано с разрешения Christian Brandstätter Verlag
На русском языке публикуется впервые*

Научные редакторы Дарья Лиенко, Юлия Змеева
Фотографии Лукаса Лоренца

Фотографии на с. 224: © Nicole Heiling (Lukas Lorenz),
© Stephan Boroviczeny (Christine Wagner),
© Jennifer Fetz (Katharina Wind), © Elsa Okazaki (Miriam Strobach)

Хасельмайр, Андреа

Х24 В гармонии с циклом. Как полезная еда поможет позаботиться о себе во всех фазах цикла / Андреа Хасельмайр, Денизе Розенбергер, Верена Хасельмайр; пер. с нем. Елены Николаевой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-00169-211-9

Как связаны питание и наш цикл? Что происходит с женскими гормонами во время каждой из его фаз? Что благоприятно влияет на наше здоровье? Что помогает устранять боли, бороться со спазмами, мигренью и перепадами настроения?

За поиски ответов берутся три женщины — Андреа, Денизе и Верена. С врачом, тренером по питанию и фитотерапевтом они разберутся во всех тонкостях женского цикла и на своем примере покажут, как гармонично и без лишнего напряжения наслаждаться каждым днем.

УДК 618.1
ББК 57.1

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

ISBN 978-5-00169-211-9 Copyright © 2018 by Christian Brandstätter Verlag, Wien
Published in its Original Edition 2018 with the title Eat like a Woman. Rezepte für einen harmonischen Zyklus by Andrea Haselmayr, Verena Haselmayr and Denise Rosenberger
© 2018 Copyright Christian Brandstätter Verlag, Vienna
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

Издание для досуга

Андреа **Хасельмайр**,
Денизе **Розенбергер**,
Верена **Хасельмайр**

В ГАРМОНИИ С ЦИКЛОМ

Как полезная еда поможет позаботиться о себе во всех фазах цикла

Шеф-редактор *Ольга Архипова*
Ответственный редактор *Анна Кузьмина*
Арт-директор *Мария Красовская*
Редактор *Екатерина Гришина*
Верстка *Надежда Кудрякова*
Верстка обложки *Наталья Майкова*
Корректоры *Наталья Коннова*,
Светлана Липовицкая

Изготовитель:
ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/miftvorchestvo
vk.com/miftvorchestvo
instagram.com/miftvorchestvo



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5

Андреа 7 | Денизе 9 | Верена 13

Менструальный цикл 17

Интуитивный проводник на пути
к самой себе 26

Травы для женского здоровья 119



Время расцветать

Рецепты 32

Йога 110

Меню 71



Время отпустить

Рецепты 130

Йога 212

Меню 71

Время для себя

44-48, 70, 145, 167, 195

Благодарности 221 | Список рецептов 222

О команде 224





АНДРЕА

30 лет, выросла в районе Вальдфиртель. Менеджер по туризму. Также увлекается дизайном www.creativityhappens.at СТРЕЛЕЦ. Свободолюбивая, творческая, честная, бунтарка.

ВЕРЕНА

28 лет, выросла в районе Вальдфиртель. Воспитатель детского сада, консультант по личностному росту, дипломированный хореограф, танцор и педагог, инструктор по йоге www.poet.at СТРЕЛЕЦ. Опытная, целеустремленная, вдумчивая, постоянная, творческая.

ДЕНИЗЕ

30 лет, выросла в Вахау. Частный инструктор по йоге, основательница образовательной платформы www.loveyoga.at Рыбы. Верит своей интуиции, любит путешествовать. Мечтательная и чуткая.

Жить по правилам или нарушать их

«Ну вот, опять менструация!» — ежемесячно восклицают тысячи женщин. Это означает кровотечение, отеки ног, боли в животе и спине. Портится настроение, активная жизнь останавливается. Самочувствие хуже некуда. Но почему месячные для нас — такое испытание? Почему мы не можем позволить себе просто расслабиться? Что на самом деле каждый месяц происходит в нашем сложном организме? И главное, чем нам тут поможет поваренная книга? Ответы очевидны:

- ◆ То, что мы едим, влияет на все процессы в нашем организме. И на менструальный цикл тоже.
- ◆ Мы можем облегчить неприятные симптомы. Достаточно отказаться от определенных продуктов и заменить их теми, что окажут благотворное влияние на организм в критические дни. Специально подобранный рацион питания способен поддерживать нас во всех фазах цикла.
- ◆ Кроме того, все продукты, о которых пойдет речь, просто вкусные. Да и готовить их — сплошное удовольствие.

Осознанное и бережное обращение со своим телом и душой — залог хорошего самочувствия. Прислушиваясь к себе, мы можем многому научиться.

Прежде всего — доверять своему организму и его сигналам. Нам хотелось бы поделиться этими знаниями с вами. Заключите мир с критическими днями, станьте ближе к самим себе и возьмите на себя ответственность за собственное здоровье и самочувствие.

Последним штрихом к всесторонней программе саморазвития и самопознания станет подборка упражнений йоги и материалы рубрики «Время для себя». Нам хочется, чтобы вы, остановившись в суматохе будней, пережили несколько приятных моментов наедине с собой. А что касается правила современного мира «Работай круглосуточно и выкладывайся на 120 процентов» — его можно нарушить со спокойной душой.

Дорогие девушки, женщины и, конечно же, дорогие заинтересованные мужчины, пора начинать. Желаем вам приятного чтения, вдохновения и приятного аппетита!

Блюда, рецепты которых мы собрали для вас, относятся к женскому питанию *feminine food*. Все рецепты опробованы нами неоднократно. Готовить и печь легко, угощаться и наслаждаться еще проще.



Андреа

*Что значит быть женщиной?
Как исцелить саму себя
и обрести гармонию тела
и души? Вот вопросы, которые
интересуют меня. Я ищу ответы
на них. Зачем? Это необходимо.
Не только мне, но и другим.*

Мне удалили один яичник в восемь лет: с самого рождения там образовалась опухоль и вскоре полностью перекрыла весь яичник вместе с фаллопиевой трубой. Естественно, тогда я еще не могла оценить последствия операции, но когда в 15 лет у меня все еще не было менструаций, я испугалась перспективы **возможного бесплодия**. Мне настоятельно рекомендовали пройти курс **гормональной терапии**.

За день до моего 16-летия пришла первая менструация. Выделения были скудными, однако менструальный цикл начался. Позднее мне прописали противозачаточные таблетки: и в качестве контрацепции, и для нормализации цикла. **Я верила, что все будет хорошо.**

Найдя работу мечты — устроившись графическим дизайнером, — я погрузилась в нее с головой. Быстрее, лучше, продуктивнее! Ах, молодость! К 25 годам я уже многого достигла, но из-за постоянного стресса мое психическое здоровье вызывало у меня опасения. Внутренний кризис растянулся на целый год. Это совпало с моим отказом принимать противозачаточные таблетки.

Хотелось бы поделиться с вами вдохновением. Больше доверяйте организму. Не стоит сразу же хвататься за лекарственные препараты. Будьте смелой и прислушайтесь к себе! Возьмите судьбу в свои руки, ведь жизнь дана не для обид, страданий и стыда.

Прошло несколько недель, начались месячные, пусть и нерегулярные. Период творческого застоя закончился: я основала собственную фирму и стала работать с полной отдачей, как и прежде, выкладываясь на 120 процентов. В результате через четыре года у меня обнаружилась пограничная опухоль единственного яичника. **В общем, в срочном порядке мне предстояла операция.** Да что же это такое?! Почему все в моей жизни идет наперекосяк?

Я отказалась от операции, собрала вещи и уехала в горы. Там я позволила себе выплакаться. И внезапно пришло озарение: **я никогда не придавала значения женственности, нежности и возможности создать новую жизнь.** Вот потому-то моему телу были не нужны женские органы. Ведь если какой-то орган ему не требуется, тело перестает поддерживать его и отторгает. Как, например, мой единственный яичник.

Это понимание перевернуло мою жизнь. Я пересмотрела свой рацион питания, восстановила душевное здоровье и стала собираться с мыслями. Я решила дать больше свободы своему женскому «я».

Спустя 15 месяцев контрольное обследование показало значительное уменьшение размеров опухоли. Ее теперь можно было удалять без значительного хирургического вмешательства. Яичник удалось сохранить. Вот это успех! Я до сих пор безгранично благодарна своему организму.

Ну а что теперь? Мне тридцать, у меня прекрасная маленькая дочка. Я продолжаю работать на себя, но более осознанно и бережно.

Кулинария для меня
своего рода терапия,
которая дарит
наслаждение. Нарезая
продукты и перемешивая
ингредиенты, я могу
успокоиться, навести
порядок в голове
и расслабиться.

*Вырви проблему с корнем,
брось в кастрюлю и приготовь
вкусное блюдо!*

Денизе

В нас, женщинах, таится огромный творческий потенциал. Его можно в полной мере раскрыть, прислушиваясь к внутреннему голосу. А правильный путь нам укажет сердце!

Не сказать, что я легко раскрыла свой творческий потенциал, а путь к моей женственности и вовсе был весьма болезненным. Впервые менструация пришла в 11 лет, а затем началось! Болезненные спазмы в животе, тошнота, рвота, распухшие лимфатические узлы и боли в груди стали постоянными спутниками моих критических дней. **Мне в голову не приходило, что на свете есть женщины, которым незнакомы такие болезненные осложнения.**

Какое решение я приняла? Мне прописали противозачаточные препараты, чтобы стабилизировать менструальный цикл. Выделений стало меньше, почти прекратилась рвота. Но мне еще предстояло понять: таблетки лишь маскируют симптомы критических дней.

В 23 года я поняла, что с меня хватит. Пришло желание лучше узнать саму себя и не взваливать на свой организм непосильную ношу в виде ударной дозы гормональных препаратов. **Отказавшись от их приема, я обнаружила, что ничего не происходит.** Долгие девять месяцев я прожила в ожидании менструаций, но их не было. Не ожидала, что буду скучать по ним, — и вот ни с того ни с сего мне стало остро их не хватать. Исчезло физиологическое проявление моей женственности. Моя кожа принимала все более неухоженный вид. Телесно и духовно я жаждала очищения.

Прислушивайтесь к своему сердцу и вместе с ним ищите свой путь к женственности.



Подруга порекомендовала мне специальный травяной сбор. И он помог: через несколько месяцев пришла первая естественная менструация. Торжество женского «я»! Но регулярности цикла не было. А потом у меня диагностировали синдром поликистозных яичников. **Мои яичники были испещрены маленькими фолликулами, при этом нарушился гормональный баланс моего организма.**

За несколько недель устранить симптомы заболевания мне помог прием капсул витекса священного (авраамова дерева), которые мне прописал врач. Впервые в жизни мои менструации стали регулярными. Без приема гормональных препаратов!

Травы и растения для хорошего самочувствия?! Я была восхищена невероятной силой природы и стала активно читать об этом. Женственности и особенностям менструального цикла я теперь уделяю внимание в своей работе инструктором по йоге. Изучая различные техники и направления йоги, я ощущаю их положительное воздействие на свой организм. Наряду с парной йогой и йога-терапией (их мы преподаем с моим партнером Штефаном) я много работаю с женской аудиторией. Во время мастер-классов и семинаров я призываю женщин по-новому, с любовью взглянуть на себя и пробудить в себе силы самоисцеления.

А что же мой женский цикл? Травы, йога и осознанное отношение к телу способствовали тому, что почти все критические дни проходят без особых осложнений. Во время месячных я освобождаюсь от всего, что не приносит пользы, практикуя вместо этого целительные ритуалы. Я доверяю своему сердцу и ощущаю себя женщиной. И этим опытом я хотела бы поделиться с вами.

*Счастье — ощущать индивидуальность своего женского «я»
и жить с удовольствием,
радостно и легко.*



Верена

*Дети живут здесь и сейчас.
Они прекрасно чувствуют,
когда пора расслабиться,
а когда нужно дерзнуть
выйти за привычные границы.
Они стремятся вперед
и полностью отдаются
своему внутреннему ритму.
И их шутливый подход к жизни
стоит взять на заметку.*

О том, как это важно для раскрытия потенциала, я напоминаю своим юным подопечным на занятиях в детском саду, а женщинам — на тренингах по личностному росту. Но прежде, чем я сама к этому пришла, жизнь дала мне прочувствовать, каково **воевать с собственным телом**. Я выяснила, что значит не быть собой, лишь бы остаться чьим-то другом (а то и просто попутчиком), или, наоборот, не привлечь лишнего внимания. Я хорошо поняла, что происходит, когда человек отказывается от ответственности перед собой.

В 16 лет у меня не было и намека на менструации. Самые важные годы, когда девочка взрослеет, я провела в женской школе-интернате. Издевательства были частью моей жизни. И факт, что у меня нет месячных, я предпочитала скрывать.

Мой настоящий совет: отпустите все, что вам не нужно, живите полной жизнью. Познайте свой потенциал, распробуйте его и помогите в этом другим женщинам.

Я обратилась за помощью к врачу. Мне прописали противозачаточные таблетки. Горестей как не бывало: как по мановению волшебной палочки ко мне пришли менструации. По крайней мере, мне так показалось. Каждый месяц в одно и то же время — все было отлично. **Семь лет я верила в это.**

Мне было 23, когда я отказалась от приема таблеток, и все прекратилось. Годами не было даже малейшего намека на менструацию. Врачи недоумевали, ведь в остальном я была совершенно здорова. **В итоге мне поставили диагноз: бесплодие.** Меня уговаривали пройти курс гормональной терапии, но я не соглашалась. **Врачи зашли в тупик, а я начала совершенно новый путь.**

Я была уверена, что причина проблемы скрыта где-то глубоко внутри. **Я стала изучать различные материалы по комплексному здоровью тела и души. Все свое время я посвящала себе.** Перестроив жизнь, я навела в ней порядок и научилась отпускать. Много перестало иметь значение: никаких партнерских отношений, домашней или рабочей рутины и строгих планов: только надежда и вера в свои силы.

А что же мое тело? Время от времени оно напоминает, что я все-таки фертильна. Я даю ему время, даю это время себе. Моя история — пример того, насколько порой непросто ощущать себя женщиной и жить полной жизнью. Женственность — не только дар, но и долгий путь.

*Миру нужны отважные женщины,
которые не боятся быть собой:
со всеми нюансами, углами
и гранями, округлостями
и чувствами.*





Менструальный цикл

ТОГДА И СЕЙЧАС

Издавна менструации символизировали таинство жизни. Женская физиология оставалась загадкой, никто еще не знал, почему женщины могут рожать детей, а мужчин природа не наделила подобным даром. Долгое время эта тайна была окутана предрассудками, которые накладывали на женское начало позорное клеймо. Некоторые из тех заблуждений сохраняются по сей день. С Античности повелось сравнивать менструальную кровь с ядом — подобное можно проследить вплоть до медицинских трактатов XX века. Мифы настолько въелись в общественное сознание, что многие женщины до сих пор предпочитают скрывать наступление критических дней.

В некоторых культурах Азии и Африки женщин на время менструаций по-прежнему отлучают от общества. В эти дни им запрещается посещать церковь, ходить в школу. Причины банальны: либо полностью отсутствуют удобства, либо предметы гигиены недоступны, либо их стоимость непомерна.

Даже в Германии женщины не выходят на работу, в школу, не посещают мероприятия из опасения, что окружающие заметят их состояние (16 процентов опрошенных женщин, исследование проводилось в 2015 году). В 2017 году в Австрии провели опрос среди девочек в возрасте 13–17 лет. Результат поразил: 60 процентов респондентов отрицательно воспринимают свои критические дни.

- ◆ Нет, менструации — не заболевание.
- ◆ Нет, спазмы и недомогание — вовсе не судьба, которую каждая женщина должна терпеливо сносить.
- ◆ Нет, плохое самочувствие в критические дни — неотъемлемая часть женственности.

Наша задача — доказать, что в менструальном цикле есть много позитивных моментов.

О ПОЗИТИВНОЙ СТОРОНЕ

В репродуктивном возрасте женский организм живет в определенном ритме от менструации до овуляции. Цикл длится примерно 29 дней. Но все мы разные, поэтому различается и длительность наших циклов. У одних это может быть 23 дня, а у других — 35.

СОВЕТ

Оптимальное питание, подобранное исходя из потребностей конкретной фазы цикла, улучшает самочувствие и смягчает неприятные проявления женских дней.

В Древнем Китае менструации называли лунной рекой, ведь именно Луна во многих культурах символизирует женское начало.

Вот далеко не полный список. Древние греки почитали богиню Луны Артемиду; римляне — Диану. К почитателям Луны можно отнести и представителей арабского мира, майя и ацтеков; инки чтили Мать-Луну. Даже овуляцию и менструацию связывали с фазами Луны. Для этого нет бесспорных оснований, но во времена, когда еще не было искусственного света, у женщин одного культурно-географического пространства овуляция начиналась примерно одновременно — в полнолуние. Естественно, что после этого менструации приходили в новолуние. Аналогичный феномен наблюдается у народов, по-прежнему живущих без искусственного освещения. Вот вам и доказательство, что свет влияет на женский цикл.

Сейчас искусственное освещение нарушает этот лунный цикл, и основная регулирующая роль отводится эпифизу, или шишковидному телу. Именно в нем вырабатывается гормон мелатонин, воздействующий на ритмы сна и бодрствования, а также на менструальный цикл. Ночью (в темноте) уровень мелатонина достигает максимального уровня. Неудивительно, что наши критические дни часто начинаются по ночам: последний пережиток «лунного» цикла.

В чем же суть женского цикла? Дать возможность организму оплодотворить яйцеклетку и внедрить ее в матку. А еще он как бы приглашает нас вплотную понаблюдать за своим организмом: когда нам необходим покой? Когда мы ощущаем себя на пике привлекательности и сексуальности, а когда — особо чувствительными и ранимыми? И в какие дни нас тянет есть все подряд?

Цикл оказывает на нас благотворное влияние. Он помогает научиться распознавать сигналы нашего тела и максимально приспособить к ним наш образ жизни. Вот что по-настоящему необходимо каждой женщине.

ИГРА ГОРМОНОВ

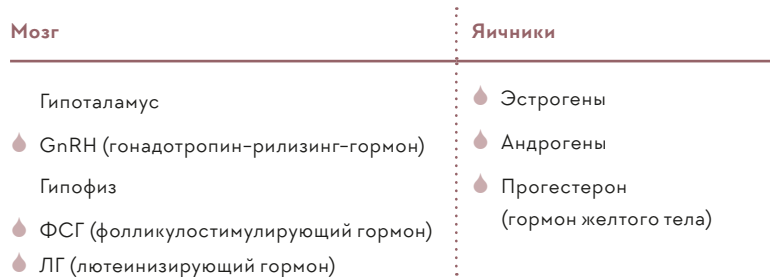
Менструальный цикл регулируют гормоны, которые частично вырабатываются в головном мозге, а частично — яичниками.

Взаимодействие гормонов во время женского цикла — сложный процесс. Основой гармоничности цикла является упорядоченная координация работы гипоталамуса, гипофиза и яичников. Гипоталамус, рассматриваемый в данной схеме как главный орган управления, вырабатывает гонадотропин-рилизинг-гормон (GnRH). Последний, в свою очередь, побуждает гипофиз продуцировать фол-

ГОРМОН

От др.-греч. *нормαο* — «приводить в движение, побуждать»

ликулостимулирующий гормон (ФСГ) и лютеинизирующий гормон (ЛГ). А они оказывают влияние на деятельность яичников.



На первую фазу цикла воздействует ФСГ. В этот момент в яичниках начинается созревание целой группы фолликулов. Одновременно повышается уровень эстрогенов. Эстрогены отвечают за рост эндометрия, кроме того, они поддерживают вязкость шеечной слизи, что обеспечивает более быстрое перемещение сперматозоидов. Только одному фолликулу удается стать доминирующим, остальные гибнут. В середине цикла резко повышается уровень ЛГ, именно он приводит к овуляции доминантного фолликула. И на несколько часов яйцеклетка становится способной к оплодотворению.

Вторая половина цикла характеризуется доминированием гормона прогестерона, образующегося в желтом теле. Желтое тело возникает в яичнике из клеток того самого доминантного фолликула. Прогестерон служит для преобразования эндометрия и готовит его к потенциальной беременности. Во время этой фазы падает секреция гонадотропин-высвобождающего гормона GnRH, в крови понижается концентрация ФСГ. Если беременность не наступает, то продолжительность жизни желтого тела составляет приблизительно 14 дней. Затем производство гормонов останавливается. Уровень эстрогенов и прогестерона понижается, эндометрий выводится из организма с кровью. Так приходит менструация.

В зависимости от того, насколько гармонично взаимодействовали половые гормоны, женщина может переживать свой менструальный цикл без осложнений либо, напротив, болезненно.

ФАЗЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

С точки зрения медицины первая фаза цикла начинается в первый день месячных, а вторая — в день после овуляции.

Мы преобразовали эту схему в соответствии с нашим интуитивным проводником по питанию с учетом всех пищевых потребностей и предпочтений.

Менструальный цикл оказывает на нас благотворное влияние. Он помогает научиться распознавать сигналы нашего тела и максимально приспособить к ним наш образ жизни. Вот что по-настоящему необходимо каждой женщине.