БЕЛИНДА
КИРКПАТРИК
натуропат, нутрициолог

АЙНСЛИ
ДЖОНСТОН
автор рецептов, фуд-стилист и фотограф

ГОРМОН – И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

РЕЦЕПТЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

НОРМАЛИЗАЦИЯ ЦИКЛА
КОНТРОЛЬ ФЕРТИЛЬНОСТИ
50 КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ

Белинда Киркпатрик

Гормон – и с чем его едят. Рецепты женского здоровья

«Издательство АСТ»

2018

УДК 613.99
ББК 57.14

Киркпатрик Б.

Гормон – и с чем его едят. Рецепты женского здоровья /
Б. Киркпатрик — «Издательство АСТ», 2018

ISBN 978-5-17-122499-8

«Гормон – и с чем его едят. Рецепты женского здоровья» – книга-руководство по нормализации женского здоровья, помогающая понять, как функционирует организм. Автор объясняет, как факторы внешней среды могут негативно влиять на здоровье женщины и как с помощью сбалансированного питания достичь гормонального баланса. Книга поможет разобраться во всех изменениях, происходящих в организме женщины с подросткового возраста до наступления менопаузы и побороть неприятные симптомы. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 613.99
ББК 57.14

ISBN 978-5-17-122499-8

© Киркпатрик Б., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Гормональный баланс 10
Что такое гормональный баланс 10
Менструальный цикл 12
Как проходит нормальный менструальный цикл? 14
У меня овуляция? 17
Когда следует обратиться за помощью? 21
Сбалансированны ли у меня гормоны? 23
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Белинда Киркпатрик, Айнсли Джонстон
Гормон – и с чем его едят.
Рецепты женского здоровья

Belinda Kirkpatrick, Ainsley Johnstone
HEALTHY HORMONES

© Belinda Kirkpatrick and Ainsley Johnstone, текст, 2018
© Murdoch Books, дизайн, 2018
© О. В. Эвоян, перевод, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

БЕЛИНДА КИРКПАТРИК
M.Rep.Med, BHSc(Nat) & Эшли Джонстон

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 дочерями 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: предложить 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

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 на сколько 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.

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 питуитарная железа (нижний мозговой придаток головного мозга) высвобождает фолликулостимулирующий гормон (FSH – follicle stimulating hormone). Этот гормон стимулирует яичники к образованию 6–12 крошечных фолликул, 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 (LH) яйцеклетка выходит в фаллопиеву трубу и продвигается к матке. Именно здесь, в трубе – обычно в течение 12–24 часов – яйцеклетка либо оплодотворяется, либо погибает.

Время между овуляцией и месячными обычно составляет 14 дней.

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.

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.

Как проходит нормальный менструальный цикл?

Менструальные циклы разнообразны, и следует различать, что является распространенным вариантом, а что – нормой. Поскольку периодические боли – весьма распространенное явление, многие женщины ошибочно считают такую боль нормальной, хотя порой она может быть очень сильной. В идеале менструальный цикл должен проходить безболезненно и проявляться только ежемесячным кровотечением.

Продолжительность цикла

Как правило, средняя продолжительность нормального менструального цикла составляет 28 дней, но и диапазон от 25 до 33 дней также находится в пределах допустимого. Менструальный цикл вычисляется с первого дня появления красных кровяных выделений до следующего первого дня. С чисто профессиональной точки зрения, если кровотечение начинается ближе к вечеру или вечером, то формальным первым днем месячных будет считаться утро следующего дня. Кровянистые выделения (кровомазание) относят к предыдущему циклу, так что первый день менструации отмечается только при ее начале.

Менструация

Нормальная продолжительность менструации – от трех до пяти дней. Кровотечение может быть легким, умеренным или сильным. Очень легкое кровотечение (когда в течение дня требуются одна-две прокладки серии «на каждый день») и очень сильное (когда «заливает» и тампоны или прокладки серии «супер» меняются каждые час-два) считаются отклонением от нормы и требуют обращения к терапевту. Менструация может начаться сильным кровотечением, потом стать слабее – или, наоборот, начаться легко, затем усилиться, чтобы потом постепенно сойти на нет. В идеале период кровомазания не должен занимать более полудня в начале и одного-двух дней в конце менструации (в отличие от легкого течения менструации).

Цвет

Во время менструации кровяные выделения должны быть ярко-красного цвета, как будто от пореза. В случае обильной менструации выделения могут быть темно-красного цвета. Свертываемость менструальной крови должна быть минимальной, хотя появление вязких сгустков – это нормально. При появлении плотных или больших сгустков рекомендуется проконсультироваться у терапевта или гинеколога.

Симпт**о**мы

У некоторых женщин менструальный цикл протекает совершенно бессимптомно, большинство же испытывают определенный дискомфорт. Нормой обычно считаются слабо выраженные симптомы, которые длятся день-два перед началом цикла и не мешают вести привычный образ жизни. Однако симптомы, которые длятся дольше нескольких дней и осложняют жизнь, не нормальны, и в таком случае нужно обязательно пройти обследование. Вот лишь некоторые из них, наиболее распространенные: тошнота, слабый стул, головные боли, головокружение, скопление жидкости, усталость, бессонница, депрессия, беспокойство и раздражительность.

> Диапазон нормы среднего менструального цикла достаточно широк, и то, что нормально для одной женщины, может сильно отличаться от ситуации другой.

Причина возникновения негативных симптомов или предменструального синдрома (ПМС) до конца не изучена. Вероятной причиной может быть гормональный дисбаланс (избыток эстрогена, недостаток прогестерона), дефицит питательных веществ (в частности, витамина В и магния), электролитный дисбаланс, заболевание щитовидной железы, нарушение метаболизма глюкозы, а также ряд жизненных факторов. Главными факторами риска ПМС, в основе которых лежит неправильный образ жизни, являются избыточный вес, курение, сильный стресс. Плохое питание, обезвоживание, кофеин и алкоголь тоже относятся к факторам риска.

Нормальный менструальный цикл должен проходить безболезненно. К сожалению, многие женщины испытывают спазматическую боль, которая называется дисменореей. Она может быть первичной (с приходом менструации) и вторичной (она имеет физическую причину и проявляется позже). Женщины, страдающие дисменореей, испытывают кроме таких симптомов, как тошнота, рвота, диарея, головокружение, обморочное состояние и головные боли, еще и сильную спазматическую боль в спине и бедрах. Дисменорея может проявляться с разной силой от цикла к циклу.

Кровомазание между месячными

Если такое явление между циклами продолжительно, это может говорить о недостаточности желтого тела и низкого уровня прогестерона. Если кровомазание наблюдается более двух дней перед началом цикла, в период, когда вы пытаетесь забеременеть, необходимо проверить уровень прогестерона с помощью простого анализа крови, который назначит врач. Лучше всего это сделать через неделю после овуляции, когда уровень прогестерона достигает максимального значения.

Как я могу забеременеть?

Узнать время, когда организм готов к оплодотворению, можно на основании определения срока овуляции. Для большинства женщин это примерно за 14 дней до начала следующего цикла. Очевидно, что легче всего определить этот срок женщинам с регулярным циклом, при нерегулярном цикле это гораздо сложнее. У некоторых обнаруживается «недостаточность лютеиновой фазы», что означает более короткий, чем 14 дней, период от овуляции до начала следующего цикла. Это не очень распространенное нарушение, но оно может помешать зачатию. Поэтому лучше знать об этом, если попытки забеременеть в течение некоторого времени пока ни к чему не привели.

Фактически каждый месяц существует небольшое «окошко» продолжительностью примерно в 6 дней, когда женщина потенциально готова к зачатию. Для успешного наступления беременности исключительно важно знать, как определить это «окошко». Кстати, для предохранения от нежелательной беременности это тоже полезно. После овуляции яйцеклетка живет не более 12–24 часов. Потом – в течение остального цикла – оплодотворение вряд ли произойдет. Также нужно учесть, что сперматозоиды активны в течение трех – пяти дней. Это значит, что можно иметь половой контакт за 5 дней до овуляции и тем не менее забеременеть. Получается, если сперматозоиды живут пять дней до овуляции, а яйцеклетка – один день после овуляции, период, в который можно забеременеть, составляет шесть дней, начиная с пятого предовуляционного дня.

Будьте начеку! У некоторых женщин овуляция может происходить в любой день цикла. Это означает, что, если вы стараетесь избежать

беременности, вам следует быть очень осторожными и использовать барьерный метод контрацепции в течение всего месяца, а не только в «запрещенные дни».

У меня овуляция?

День 21-й, прогестерон

Анализ крови для проверки уровня прогестерона – один из самых надежных способов определить, происходит ли овуляция. Уровень прогестерона максимален в течение недели после овуляции (как правило, это время за неделю до начала цикла). Этот момент легко определить при регулярном цикле и труднее при нерегулярном. Тест часто называют прогестероновой пробой 21-го дня, но фактически его проводят в 21-й день, если цикл составляет 28 дней. Чтобы вычислить, когда нужно проводить «тест 21-го дня», нужно отсчитать 7 дней от начала следующего цикла и в этот день обратиться к врачу или натуропату для проведения теста. Например, если регулярный менструальный цикл составляет 33 дня, то обращаться за анализом на уровень прогестерона следует на 26-й день цикла. Результат выше 5 нмоль/л показывает наличие овуляции, в идеале же уровень прогестерона в это время составит более 30 нмоль/л.

График температуры

Еще один хороший способ определить овуляцию – составлять график базальной температуры тела. Это поможет точно определить время и даст понять, как ведут себя гормоны в разные фазы цикла. Измерение базальной температуры (лучше всего это делать ртутным термометром, специально предназначенным для овуляционной пробы) проводится сразу, как только вы проснулись. Для лучшего результата необходимо состояние полной расслабленности после как минимум четырех часов глубокого сна. Заведите себе привычку измерять температуру в одно и то же время. Перед процедурой не следует вставать, крутиться с боку на бок или разговаривать. Достаточно проблематично для тех, у кого маленькие дети!

Начиная с первого дня цикла измеряйте температуру и составляйте температурный график (см. с. 22). Вы заметите, что обычно температура – около 36.3 °С, а во второй половине цикла она поднимается до примерно 37 °С. В день, когда температура падает перед тем, как снова подняться, как раз и происходит овуляция. Чтобы точно убедиться, что она произошла, на графике должны быть отображены последовательно замеры температуры в течение трех дней как минимум на 0,4 °С выше предыдущих шести значений. Этот метод хорош для определения того, что овуляция уже произошла, но с его помощью невозможно предсказать, произойдет ли она. Поэтому он не очень-то годится для определения периодов зачатия и предохранения.

Примечание: если ежедневное измерение температуры заставляет вас нервничать и излишне сосредотачиваться на малейшем изменении, вам пора сделать перерыв и переключиться на другие методы определения овуляции.

Тест-наборы для определения овуляции

Тест-наборы для определения овуляции (ТОО/OPK) помогают определить по моче, когда женщина готова к зачатию. Такой вывод делается, если в анализе обнаруживается выброс лютеинизирующего гормона (ЛГ/LH), который обычно происходит за 12–48, а чаще всего 36 часов до овуляции. Исследование мочи нужно проводить ежедневно до наступления овуляции, прежде чем случится выброс. Лучше всего всплеск лютеинизирующего гормона (ЛГ) обнаруживается днем, около 14.00. Тестирование мочи необходимо делать каждый день в одно и то же время. Попытки зачатия должны быть регулярными в день ЛГ-всплеска и последующие два дня. У некоторых женщин, в частности тех, кто страдает синдромом поликистозных яичников (СПКЯ/PCOS), положительный всплеск ЛГ может обнаруживаться в течение цикла из-за повышенного уровня ЛГ. Если тест на определение овуляции не дает четких и ясных результатов в течение двух месяцев, стоит попробовать другой метод обнаружения овуляции (неясный

результат теста не означает, что овуляция не происходит) или обратиться к врачу для продолжения обследования.

Слизь цервикального канала (слизь, выделяемая шейкой матки)

Почему, как только мы узнаем о менструальных циклах, никто не учит нас разбираться с состоянием шеечной слизи! Ведь если мы научимся понимать, что означают изменения в ней, мы многое узнаем о своих возможностях зачать ребенка! Слизь, выделяемая шейкой матки, играет важную роль как в зачатии, так и в предохранении от нежелательной беременности. Обязательно нужно обращать на нее внимание. Многие женщины ошибочно принимают цервикальную слизь за секреторные выделения, однако при регулярном менструальном цикле шеечная слизь появляется в одно и то же время каждый месяц. Ее предназначение – облегчить прохождение сперматозоидов по шейке матки для оплодотворения. Лучший способ оценить качество слизи – дождаться второй половины дня (чтобы не произошло путаницы с остаточной спермой) и, хорошо вымыв руки, взять из влагалища двумя пальцами пробу слизи и проверить ее консистенцию (делать это нужно до того, как помочитесь.)

После менструации вы заметите, что слизи совсем немного, но она липкая. Спустя неделю или около того у большинства женщин выделяется густая белая слизь (похожая на увлажняющий крем), которую можно иногда заметить на нижнем белье. Эта слизь густая и тоже липкая, так что сперматозоидам сквозь нее не пробиться. Позднее слизь становится более влажной, прозрачной и водянистой под влиянием возрастающего уровня эстрогена. Как раз в это время женщина становится потенциально готовой к оплодотворению (это необходимо знать как в целях зачатия, так и чтобы принять противозачаточные меры). Такая слизь не создает большого препятствия для сперматозоидов, и они легко продвигаются по шейке матки. В этом случае оплодотворение возможно. А еще через пару дней слизь по консистенции становится похожа на яичный белок: это свидетельствует о пике овуляции. Но если вы не заметили такую слизь, не беспокойтесь – вы могли просто пропустить этот момент. Многим женщинам этот феномен знаком: когда одного куска туалетной бумаги недостаточно, чтобы вытереться насухо. Вполне возможно, что это как раз тот самый тип слизи в момент овуляции. Затем еще день-два может выделяться прозрачная жидкая слизь, а потом снова появится густая белая или довольно скудная липкая, предваряющая месячные.

Часто женщины смущаются, когда впервые слышат о том, что нужно изучать слизь. Но все мы каждый месяц испытываем одинаковые симптомы: и чем больше вы знаете о своем организме, тем точнее можете определить подходящие дни как для зачатия, так и для предохранения. Понаблюдайте хотя бы пару месяцев, чтобы знать об особенностях своего организма. Со временем вы привыкнете и станет проще делать это.

Наблюдение за овуляцией

Наблюдение за овуляцией осуществляется в специальной клинике. Оно состоит из ряда анализов крови и УЗИ-обследований: таким образом оценивают, когда наступает овуляция. Обычно для этого не требуется консультации специалиста или инвазийного лечения. Анализы крови каждые два дня и ультразвуковые исследования позволяют точно оценить уровни эстрогена, прогестерона и лютеинизирующего гормона в течение цикла. Так можно заранее предсказать овуляцию и убедиться с помощью ультразвука в развитии фолликула. Наблюдение за овуляцией полезно тем, у кого овуляция не происходит в ожидаемое время или кому нужна помощь в определении периода, когда возможно зачатие.

> Если вы заметите, как меняется слизь, которую выделяет шейка матки, вы многое сможете понять о возможности оплодотворения. Это важно как для зачатия, так и для предохранения.

Таблица менструального цикла

ДАТА																			
ДЕНЬ НЕДЕЛИ																			
ДЕНЬ ЦИКЛА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
ТЕМПЕРАТУРА. Базовая температура поднимается на 1 ячейку каждые полчаса (время пробуждения : _____ часов)																			
37.3																			
37.2																			
37.1																			
37.0																			
36.9																			
36.8																			
36.7																			
36.6																			
36.5																			
36.4																			
36.3																			
36.2																			
36.1																			
36.0																			
УСЛОВИЯ ПОДЪЕМА ТЕМПЕРАТУРЫ																			
ЦЕРВИКАЛЬНАЯ СЛИЗЬ. Текстура																			
Цвет																			
Количество																			
Внешние ощущения																			
ВТОРИЧНЫЕ СИМПТОМЫ. Боль																			
Головные боли																			
Тошнота																			
Кожа																			
Грудь																			
Кишечник																			
Усталость																			
Задержка жидкости																			
ПМС																			
ПОЛОВОЙ АКТ																			
КРОВОТЕЧЕНИЕ																			

МЕСЯЦ(Ы) _____

	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Когда следует обратиться за помощью?

Многие женщины обращаются за помощью к врачу общей практики (терапевту) и специалистам, таким как гинеколог или эндокринолог, а также специалистам дополнительной медицины – натуропату, диетологу, специалисту по акупунктуре.

Рекомендуем обратиться за помощью, если:

• У вас длинный, нерегулярный цикл, длящийся более 33 дней.

• У вас не было месячных больше 3 месяцев, хотя вы следовали советам и планам питания, изложенным в этой книге.

• Цикл регулярный, но изменений температуры, шеечной слизи не наблюдается или нет четкого результата тестов прогноза овуляции.

• Попытки забеременеть длятся более 6 месяцев или есть планы забеременеть в следующие три месяца.

• У вас очень скудные месячные (требуется только прокладка «на каждый день»).

• У вас очень обильные месячные (сильное кровотечение, «заливает», требуется менять тампоны или прокладки каждые час-два).

• Менструация проходит с выделением больших сгустков, более 2 см в диаметре.

• Месячные очень болезненные и требуют большого количества болеутоляющих препаратов (или болеутоляющие препараты не снимают боль).

• У вас сильные предменструальные симптомы или их продолжительность более трех дней перед месячными (мажущие выделения, болезненность груди, отечность, плохое настроение, боли внизу живота, усталость, запоры, метеоризм, тошнота, головные боли, головокружение, бессонница, тяга к определенному виду пищи).

• Вы ощущаете недомогания в середине цикла, и это мешает вам заниматься ежедневными делами.

• За последние три месяца продолжительность вашего цикла изменилась или изменились симптомы месячных.

Натуропат поможет вам чувствовать себя как можно лучше. Он обращается к траволечению, диетологии, помогает вам наладить правильное питание и здоровый образ жизни.

Кто может мне помочь?

Во многих ситуациях спасает обращение к гинекологу или эндокринологу, а еще полезно иметь в запасе хорошего специалиста по исследованию гормонального фона, который способен обнаружить патологии и объяснить их причины. Прежде чем обращаться к врачу, узнайте о нем и соберите рекомендации, чтобы убедиться, что это именно тот специалист, который вам нужен. Если у вас нет симптомов, перечисленных ранее, обращения к специалисту может не потребоваться.

Натуропат, специализирующийся в репродуктивной медицине, тоже может помочь разобраться в различных способах традиционного лечения, включая использование контрацептивов, и в вопросах ЭКО. Он даст вам рекомендации, к каким врачам и специалистам следует обратиться, а также посоветует безопасные добавки, которые сделают лечение более эффективным.

Проблемы репродуктивного здоровья обычно возникают из-за сочетания генетических факторов, условий окружающей среды, а также воспалительных и иммунных процессов. После обследования и лечения, с помощью корректировки диеты и образа жизни, а также применения соответствующих пищевых добавок, подобранных натуропатом, многие женщины избавляются от неприятных симптомов и существенно улучшают состояние организма. Для тех, кто мечтает о детях, натуропатия окажет неоценимую помощь в исполнении мечты о здоровой полноценной беременности.

Сбалансированны ли у меня гормоны?

Гормональный фон так сильно влияет на состояние физического, душевного и эмоционального здоровья, что его сбалансированность – это основа основ. Существует более сотни различных гормонов, однако мы сосредоточимся на тех из них, с которыми чаще всего связан дисбаланс между эстрогеном и прогестероном. Именно этот дисбаланс вызывает многие неприятные симптомы – не обязательно говорящие о серьезной медицинской проблеме, но влияющие на здоровье и благополучие женщины в течение месяца: ПМС, плохое настроение, болезненная чувствительность груди, боли внизу живота или отечность.

Гормональный фон меняется ежедневно, поэтому для его правильной оценки необходимо определить исходный уровень каждого из гормонов и в дальнейшем каждый месяц проводить сравнение. Исходный гормональный профиль обычно включает тестирование уровня эстрогена, прогестерона, лютеинизирующего гормона (ЛГ), фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), пролактина и андрогенов. Исходный уровень отмечается на третий день цикла или на третий день кровотечения. Измерения в этот день фиксирует гормональный уровень в начале цикла и позволяет провести сравнение с данными предыдущего цикла: любой гормональный всплеск становится очевидным на фоне предыдущих данных. В этот период уровень прогестерона низкий, его также следует измерить через неделю после овуляции (или за неделю до начала следующего цикла), то есть когда он достигнет своего пика. Измерение обоих уровней позволяет в полной мере оценить гормональное состояние. Следует отметить, что тестирование уровней гормона – дело сложное, а анализы крови и слюны могут лишь подсказать направление исследования. При этом не измеряется уровень эстрогена, обусловленный внешними условиями. Эти гормоны – гормоноподобные соединения, поглощаемые организмом и потенциально создающие нежелательный эстрогеноподобный эффект. Диапазон референсных значений гормонов широк, и попадание в диапазон нормы не обязательно означает, что гормональный фон сбалансирован или находится на оптимальном уровне. Натуропат, занимающийся вопросами репродуктивного здоровья, поможет разобраться в результатах тестов. Мы стремимся к идеальному состоянию здоровья, а не просто к отсутствию болезней.

Натуропат, занимающийся вопросами репродуктивного здоровья, поможет разобраться в результатах тестов. Мы стремимся к оптимальному состоянию здоровья, а не просто к отсутствию болезней.

Относительный избыток эстрогена

Причиной избытка эстрогена, как правило, служит вовсе не перепроизводство эстрогена яичниками, а, скорее всего, факторы образа жизни, такие как внешние условия, выбор продуктов питания, плохой вывод эстрогена из организма, недостаточный уровень прогестерона,

тучность. На самом деле это не всегда даже реальный избыток эстрогена: он может быть высок относительно уровня других гормонов.

В наши дни значение эстрогена возросло: это произошло, среди прочего, благодаря переменам в образе жизни. По сравнению с временами наших бабушек, современные женщины реже беременеют и рожают, период грудного вскармливания у них значительно короче, первые месячные наступают раньше, а менопауза – значительно позже. Это означает, что у нас, как правило, больше менструальных циклов и, следовательно, в течение жизни вырабатывается больше естественного эстрогена. Возможно, такой рост воздействия эстрогена влияет на наступление эстрогенозависимых заболеваний, таких как эндометриоз (когда слизистая оболочка матки увеличивается и разрастается за ее пределы), рак грудных желез, фиброзные опухоли и миома (доброкачественная опухоль в матке), маточный аденомиоз (когда ткани слизистой разрастается внутри мышечных стенок матки).

Что такое эстрогены, обусловленные внешней средой?

Эстрогены, обусловленные внешней средой, – это более восьмисот химических соединений, также известных как химические вещества, разрушающие эндокринную систему (EDCs), или ксеноэстрогены. Считается, что эти химические соединения негативно воздействуют на гормональный баланс[1], влияя на репродуктивную функцию и развитие плода. Они присутствуют в продуктах, которые мы потребляем и используем ежедневно: стиральные и чистящие средства, средства для мытья рук, ароматические свечи, пестициды, используемые в коммерческом производстве, духи, косметика, лак для ногтей и многое другое. Пластик (даже без добавления бисфенола) может выделять эти химические соединения, особенно при нагревании или охлаждении. О том, что следует избегать, читайте на с. 88–93 и начните минимизировать воздействие этих продуктов на организм, постепенно переключаясь на натуральные альтернативы.

Недостаточное выведение эстрогена

Эстроген хорошо поддается метаболизму, и его выводят из организма печень, почки и кишечник. Надлежащее выведение эстрогена первостепенно важно для гормонального баланса. Если у вас ленивый кишечник или работа печени и почек неидеальна, выведение эстрогена сокращается. Следите за работой этих органов, сводя к минимуму употребление алкоголя и кофеина, увеличивая количество выпиваемой фильтрованной воды и уделяя особое внимание диете, нормализующей работу кишечника: увеличьте потребление овощей и пищевых волокон (клетчатки), сократите насыщенные жиры (особенно из источников, связанных с традиционным сельскохозяйственным разведением), увеличьте в своем рационе количество ферментированных пищевых продуктов (стимулирующих рост полезных для кишечника бактерий), таких как квашеная капуста, кимчи, кефир и мисо. А также не забывайте про регулярные физические упражнения.

Почему вес – это важно

Избыточный вес может помешать овуляции и нарушить гормональный баланс. Избыток жировой ткани увеличивает конверсию (трансформацию) андрогенов (таких гормонов, как тестостерон) в эстроген, что создает относительный его избыток и увеличивает факторы риска для многих эстрогенозависимых заболеваний. Стоит увеличить физические нагрузки и уделить больше внимания полноценному питанию: проследите за содержанием белка, ешьте больше овощей. Зачастую это – первый шаг к победе над проблемой. Проблемы с гормонами, от которых страдают многие полные женщины (в том числе синдром поликистозных яичников (СПКЯ), существенно затрудняют снижение веса и приводят к разочарованию. В таком случае

ваш натуропат или терапевт предложат индивидуальное кураторство, обеспечат мотивацию и поддержку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.