

ПИТАНИЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОСТИ

Здоровые
гормоны и
сытость в
любом
возрасте

Рекомендации,
как напитать
свою истинную
женственность
в здоровом теле

Екатерина Райт

*Практикующий дипломированный специалист по кето-питанию и другим
видам низкоуглеводных диет, оздоровлению качества жизни с
интегративным холистическим подходом*

Екатерина Райт

Питание женского здоровья и стройности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69152533

SelfPub; 2023

Аннотация

В данном практическом пособии по улучшению гормонального фона прекрасной половины человечества в любом возрасте и на любой стадии гормонального развития представлены рекомендации по улучшению питания себя любимой с учетом физиологии и законов природы. Здесь вы узнаете, как с помощью питания: Сохранить и/или улучшить свое гормональное здоровье Понять суть гормонального баланса Увеличить шансы на зачатие Дать возможность щитовидной железе восстановить здоровье Вернуть либидо Повысить стрессоустойчивость Деликатно перейти к менопаузе. Стать сытой и стройной. Освободиться от зависимости от сладенького... И многое другое познавательное, увлекательное и полезное про гармонию гормонов в теле женщины. Автор является дипломированным практикующим специалистом по питанию, оздоровлению и улучшению качества жизни с интегративным холистическим подходом. Информация в данном издании носит

просветительский характер и НЕ претендует на медицинские рекомендации и предписания.

Содержание

Введение в питание женского здоровья	5
Введение в карнивор-питание. И почему мясо питает.	14
Стейки для леди и джентльменов: в чем разница?	34
Карнивор-питание для женщин. Гормональный оркестр.	39
Пищевая математика: граммы, калории, пропорции	48
Заключительные выводы на здоровье прекрасного пола	53

Екатерина Райт

Питание женского здоровья и стройности

Введение в питание женского здоровья

В процессе написания книги «Путеводитель в карни-вор-питание животной пищей для новичков» неожиданно мне пришла идея отдельного тематического издания, ориентированное именно на женское здоровье.

Ведь многие годы тема женского гормонального здоровья меня тревожила на личном опыте. С циклами и гормонами у меня лично ситуация сложилась непростая. С 17 лет столкнувшись с прекращением цикла с постановкой разнообразных неутешительных диагнозов от аменореи, синдрома поликистоза яичников и подозрения на ранний климакс, я нахлебалась гормональных приключений сполна. Главное, что не сдалась, и с 21 года начала брать ответственность за свое здоровье на себя. Порой осознанной, порой не очень, так как в то время не хватало знаний. Сейчас же и знаний, и опыта личного, а также консультационного в плане коррекции

гормонального баланса в мудром женском теле накопилось вполне солидное количество в хорошем качестве, то пора делиться полезной информацией. Во благо, на здоровье и для красоты женщин любого возраста!

В таком практическом пособии по улучшению гормонального фона прекрасной половины человечества в любом возрасте и на любой стадии гормонального развития представлены рекомендации по улучшению питания себя любимой, дабы улучшить свою жизнь в прекрасном женском теле с учетом физиологии и законов природы.

Здесь вы узнаете, как с помощью питания:

Сохранить и/или улучшить свое гормональное здоровье

Понять суть гормонального баланса

Увеличить шансы на успешное зачатие

Дать возможность щитовидной железе восстановить здоровье

Вернуть либидо

Повысить стрессоустойчивость

Деликатно перейти к менопаузе

Стать сытой и стройной

Освободиться от зависимости от сладенького...

И многое другое познавательное, увлекательное и полезное про гармонию гормонов в теле женщины.

Прекрасные отзывы читательниц и участниц курсов осознанного питания вдохновляют! Вдохновляют питаться хорошо! Вы согласитесь, полюбовавшись такими откликами?

Катенька, приветствую! 🙌

Книга - отличная!! Читается
дыхании. Катя, читать тебе
как и слушать ❤️ ❤️ ❤️
Формат удобный, скачала

Спасибо за информацию

Жду от тебя следующих с

P.s. Катя, многое уже знаю
месячного курса стройнос
- мать учения! И читать те



Сейчас прочитала про женское здоровье. Диета мясоедов мне не новая, была и на твоём одном из марафонов, и отдельно изучала. А ведь не диета это вовсе, а самый правильный стиль питания для нас. Чем я очень озабочена, это здоровье щитовидной железы, задумываюсь о менопаузе тоже. Потому мне было очень интересно, что ты затронула эти темы. Книжка читается очень легко, получила огромную поддержку и понятие того, что моё любимое мясо и жир должны остаться со мной на всегда, для вечного либидо, красоты, гармонии моих гормонов, да будет так 🙏. Спасибо большое, буду читать твои книги дальше 🌹.

17:03

Катюшенька здравствуйте! Я дочитала книгу "Питание женского здоровья" Спасибо вам большое за этот прекрасный труд, написанный так красиво, грамотно, с лёгкостью для восприятия и вдохновляюще! Вдохновляюще именно на то, чтобы мы не забывали о себе, женщинах! Как важно заботиться, о себе, и этой заботой приобретая стройность и здоровье. Именно питать своё тело изнутри, питать нужной для нашего тела животной пищей и такими же животными жирами! Не забывать о себе, как это часто бывает!

Мои вам восхищения!!! 



17:52

Да Вы ж моя драгоценная!!!
спасибо!!!



18:13 ✓

Катя, хочу поделиться радостью и достижением : в самом начале курса рассказала что месячные стали удлиняться, с 28 стандартных дней превратились в месяц + 2-3 дня. То есть, если в предыдущий месяц, месячные наступали 22го, то в последующий наступили бы 24-25 числа.

Сейчас после полутора месяцев карнивор, месячные пришли ровно через месяц 🍷.

Надеюсь дальше всё будет ещё лучше и всё вернётся на круги своя = 28 дней 🙌

Так что появилась дополнительная мотивация продолжать дальше следовать протоколу, слушать себя и добиваться подвижек в здоровье 😊

Ещё раз спасибо за твои курсы и знания что ты нам передаёшь 💖🙏



16:49

Наконец то я дошла до того, что самая вкусная пища, это натуральная и никакие даже самые крутые сосиски и колбасы не заменят стейк из говядины или семги!!!

Недавно у меня приключился очень интересный опыт с.... салом 🐱😂

Я завтракаю перед работой кусочком мяса и чашкой кофе и до обеда я забываю про еду.... И в этот раз желудок стал активно напоминать о себе к обеду, а у меня как назло ничего не было кроме сала по белорусски в в/у (осталось от прежней трапезы) ну что делать, голод не тетка 🐱😊 и я стала просто есть эти ломтики сала... и чудо!!! У меня не было чувства наполненного желудка и легкой сонливости,

Если же данная книга является первым знакомством со мной, как автором, то я предлагаю кратко представиться.

Я являюсь счастливой мамой замечательного здорового талантливого ребенка-пианиста, любимой и любящей супругой гениального программиста, обладательницей парочки полудиких котов, последние пару лет проживаю у атлантического океана в солнечной Португалии, переехав сюда из Швейцарии, а родом я с Урала.

Моя неугомонная душа не смирилась в свое время с диагнозами невозможности завести детей, неизлечимого псориаза и аутистического спектра сына. Как вы догадываетесь, мы с этим со всем успешно справились. Как? С помощью опыта и знаний, набивая шишки, а главное достигнув успехов, когда сегодня все члены нашей семьи здоровы, энергичны, продуктивны и успешны в своих любимых делах. Без зависимости от пищи, болячек, лекарств. БАДов. Мы живем и радуемся жизни на нашей прекрасной планете, получая удовольствие от познания мира, духовного и интеллектуального развития и от вкусной пищи тоже! Куда ж без этого.

Опробовав все диеты мира весьма основательно за пару десятков лет экспериментов с вегетарианством, веганством, «правильным» питанием, кетодиетой и др., я осознала, что пища может не только вызывать зависимость, но и лечить, и учить.

Обладая множеством дипломов и сертификатов на тему нутрициологии и здоровья, я практикую консультационную деятельность, в основном в онлайн-формате, а также веду авторские курсы осознанного питания и здоровья.

Вот и познакомились.

Пора уже познавать нюансы женского гормонального здоровья и что мы можем сделать с помощью грамотно выбранной пищи.

Итак, начнем!

Введение в карнивор- питание. И почему мясо питает.

В один прекрасный момент моего удивительно витиеватого пути диетической эволюции, я «вдруг» поняла, что так дальше продолжаться не может...

На тот момент я не ела мясо уже почти 15 лет. С молодости отказавшись от мяса и птицы, порой перекусывая рыбой и еще реже белками яиц, я умудрилась выжить в свою молодость.

Для кого-то подобные рассуждения могут выглядеть диковато, ведь в мире, где активно распространяется мнение, что мясо вредит телу и вообще лучше веганить «здоровья ради» мой рассказ бывалой веганки может выглядеть несуразно.

Но я уже прошла это и готова делиться ценным опытом, чтобы люди не повторяли моих ошибок, а также мудро учились на чужом опыте.

Так что моя гормональная система с молодости подвергалась мощным стрессовым атакам от неприятия своего внешнего вида, внутренних переживаний, проживания в одном из самых экологически-загрязненных мест мира, а также недопаданием того, что критически важно для здоровья гормональной системы.

В последующих главах вы узнаете простые и понятные объяснения процессов формирования гормонов в теле каждого человека и, в частности, в женском теле.

Так уж сложилось, что веганство завело мою гормональную систему в еще больший стресс, а потому я решилась сквозь страхи корректировать здоровье с помощью того, что я так давно не ела: МЯСО.

В отдельном созданном мной курсе «Целительного мясоедения: карнивор-питание стройного хищника» рассказано множество нюансов этой особой питательной стратегии оздоровления.

Катя, ты сейчас кайфа

Под завершение курса
отпраздновать тот фа
менструация в норма

Курс прошёл как совм

Сейчас я по большей
поем, ни что это буде
Потому что тотальный
Например, страх съес

Сегодня заметила что кожа на руках стала более плотной и менее "морщинистой"
Несколько месяцев на ноге было красное пятно 3x1.5 см, которое чесалось, всё собиралась записаться к дерматологу с этой проблемой. А в последние несколько дней пятно чесаться перестало и стало бледнеть!
Улучшилось состояния носоглотки, почти всегда просыпаюсь без заложенности носа и насморка по утрам.
Прошли отёки под глазами и даже если позволяю себе бокал вина на ужин, с утра всё равно отёков нет!

20:16

Стала замечать мелкие нюансы в еде, например стала различать вкусы масла. Хотя раньше этого не понимала. Ну масло и масло, а



Сообщение



Катюша, спасибо за по
За такое короткое врем
деньги я получила огро
информации: аудиоэф
ссылки, видео! Подача
профессиональном уро
узнала много нового, п
необычное для себя, за
анализировать. Мне оч
не навязываете свою то
предоставляете выбор;
доброжелательны ко во

В восторге от твоего марафона - самый лучший из всего того что я когда то проходила! Твои взгляды и подход очень мне близки по этому мне все очень прекрасно заходит и я со всем согласна что ты вещаешь! Считаю очень ценно найти такого человека как ты с очень похожими взглядами на Здоровье питание и жизнь который направит и даст много полезной информации! По этому не хочу расставаться и жду следующего марафона! 🙏❤️

08:39



Хотела поделиться с тобой своим кайфом! Как же она хрустела! Боже! Стоит питаться Карнивор, чтоб потом испытывать такой кайф))

18:46



**Ах да!!! Чтобы
испытать
вкусовой оргазм
даже от
«запрещенки»,
питать себя с
любовью лучшей
пищей стоит 🍴**

**Мои клиенты и
участники курсов
осознают это**





паштет из дичи, лисичек и бульона из бычьих хвостов вприкуску с жииррррным лососем малосоленным 🐱🐱🐱 мнн кажется мы точно в Душе кошки

20:10

Божечки!!! Мы кошки!!!

20:42 ✓



Сегодня

Здравствуйтесь, Екатерина!

Мои успехи:

Вчера пропустила ужин, было совсем несложно, зато с утра на весах - 3 кг!!! Это : неделю!!! А как приятно было есть завтрак!) Очень и очень довольна!!!

Протеин.

Люблю говядину, курицу, индейку, яйца и рыбу. Тяжести после них не чувствую. Иногда кажется, что даже ем лишнего, опять же сидю в голове: много яиц вредно, красное мясо надо ограничивать)

Вы, Екатерина, перевернули с ног на голову мои представления 😊



Уже попустило 😊, после тарелки жирного говяжье-куриного бульона и готовки полезностей для семьи по рецептам книги Кати Райт, и во время готовки смотрела в ютьюбчике эфиры, очень настраивают на позитив и отбивает желание чего-то сожрать высокоуглеводного, особенно, когда уже какой-то срок въезжаешь в эту тему. Просто не успеваю, хочу много читать и изучать, времени не хватает и поддержки нет. Достали меня все! Смотрят косо на мои эксперименты в питании, ну смотрят и спорят - мне пофигу, но вот по поводу ребёнка - устала уже доказывать, что если сезон ягод и фруктов их не надо есть килограммами, ребёнка посыпало, я стараюсь готовлю им. Но нет все-равно покупают гадости!

Ай ну их всех!
Зато у меня -6 кг!

О, какой успех! Сложно ломать стереотипное мышление и поведение. Я знаю! Но зато создаются новые условия, в

Ой, с 15.09 по 21.09 вес уменьшился на 4 кг 11:44



1:15

11:47 ✓

Непрочитанные сообщения

Какие интересные лекции!

Про холестерин, по состав нашего мозга, про любимую животную еду и саало! Про гормоны и полезности из продуктов, которые мне с детства нравились. А я ушла с дорожки сытой жизни и забрела в лес овощей, фруктов, орехов, сладостей, усталости, бесконечного недовольства, падения влечения!

👍 11:49

Яблоки вам послала вместо цветов! 👍 11:51

Благодарю вас, Катюша, вы такая хрупкая, а вот как можете завести человека на автобам здоровья, энергии, свободы!! 🐛🐛🐛

👍 11:54

Такое желание есть, чтобы многие страждущие и ищущие вышли на вас и нашли то, что потеряли. Здоровье!

👍 11:56

Для тебя пишу мало, ты итак знаешь мое отношение к Вашей семье и тебе 🍷👍 16:46

Всем привет! Пишу очередной отзыв. Однажды, случайно нарвавшись на видео в ютубе, где Катя была приглашена как гость на какой-то марафон - я подсела 😊. Я - человек, который пашет с утра до утра и у меня никогда не было времени зависать на каких-то тупых страницах про еду, где информация хорошо переписанная из интернета и однообразна. Подписана на людей, которые достигли какого-то результата и где тупо дают тебе меню и ты типа худеешь, но потом это все возвращается, ты не перестаёшь болеть, злишься на себя и т.д. Что делает Катя: учит!!! Учит самому разбираться! Катя учит: где, куда, когда, откуда, почему, зачем и как сколько 😊 Знаете, как бывший педагог хочу сказать, что умение преподнести информацию и заинтересовать - это не всем дано! Здесь вы не найдёте чёткого меню (кроме как после консультации в сопровождении), с Катей вы понимаете, что делали не так, что продолжаете делать не так. Смотря ее блог (инста, телеграмм, ютуб) ты понимаешь к чему надо стремиться и что ещё хочешь узнать. У Кати надо работать! Работать над собой, над осознанностью. На лекциях окунаешься в детство, шевелишь мозгами и узнаёшь потрясающие вещи! Это второй мой марафон - жду что ещё этот доктор придумает!!!

Теперь хочу просто перечислить самые!!! основные изменения, которые ты замечаешь и понимаешь всё больше, что питание это один из важных факторов в твоей жизни! Поехали:

- я астматик и аллергик, во время цветения: спала сидя, каждый день пользовалась ингалятором - с Катей - 2 раза использовала ингалятор, ито просто нарушала диету 😞
- часто пила таблетки от головы: и только на прошлой неделе осознала то, что 2 месяца с Катей и 2 месяца забыла, что такое цитрамон!!!
- перед началом нового цикла были все симптомы ПМС: с другим питанием и под руководством Кати - боялась пропущу начало 🙄: ничего не болело, не тянуло, никого не хотела убить...
- ну, конечно похудела, причём что странно, извините конечно, но я не заседала в уборной с избавлением воды из тела! Вообще все шло постепенно и так как надо!
- улучшился сон - перестала просыпаться ночью и начала высыпаться
- до знакомства с Катей очень часто придя с работы, часто, а это почти каждый день - я пила слабоалкогольные напитки, типа расслабиться, за эти 2 месяца даже на праздники - пила минералку, и знаете, прям не хотелось, хоть Катя мне и разрешила на юбилей подруги выпить бокал, но вот как-то настолько ты себя начинаешь любить, что понимаешь, пока не надо! Потом можно, но только так как

- перестали выпадать волосы
- не болят десна
- а ещё очень не маловажно, мозги работают не так как всегда, как Катя говорит: инсайты - это тема!!!! Решение проблем уже становится не проблемами, а просто решениями определенных задач, да ещё и так, как никогда б не додумался на углеводной игле!!!



16:46

В общем перечислять можно ещё, думаю итак много написала! Кто готов к переменам, кто хочет понимать почему мировым организациям не выгодно наше здоровье - идите на Катины марафоны, пока это доступно от Екатерины! Ведь все мы заняты и выискивать информацию, учиться - времени нет, у Кати везде система и куча фактов! А также это не просто там марафоны - это также приучение к ответственности, писать отчёты не от фонаря тоже - надо постараться!



16:47

Катя, а тебе хочу сказать огромное спасибо, я уже кучу всего тебе писала, но ты невероятная! Ты будешь лучшим доктором! Твоя легкая подача, простота и ум - достойно восхищения! Кучу тебе лайков от меня, если я их не ставлю - где-то просто не хватает времени 😊, но самое главное, что слушая даже пройденные лекции - это вдохновляет быть не такими как все! Мой муж всегда мне говорит - быть не согласными со всеми - это всегда тяжело, но с тобой это легко и просто 🥰🥰🥰



16:47

Как вы можете увидеть по отзывам о курсах осознанного питания, особенно про карнивор-питание, среди участниц очевидна тенденция к улучшению гормонального статуса, улучшению стрессоустойчивости, качества кожи, похудению и др.

Здесь же в данном издании мы больше поговорим о варианте питания женского гормонального здоровья и отдельных разновидностях диет, как гормональных помощников, в числе которых есть и карнивор-питание.

В книге будут и практические советы, направленные на формирование адекватного рациона, и улучшения состояния кожи на лице и теле с помощью пищи, и несколько вкусных неожиданных блюд, а также интересные рассказы из жизни.

Уже пора начинать погружаться в этот интересный питательный мир женского здоровья!

Стейки для леди и джентльменов: в чем разница?

Когда я только начинала свое карнивор-приключение к здоровью и погружение в мясную тему, мой супруг на радостях таких, что жена наконец-то одумалась и обратила свой в прошлом вегетарианский взор на мясо, стал активно приглашать меня в рестораны. Мы обошли несколько десятков лучших стейкхаузов Испании, Швейцарии, Португалии, Франции, Италии и Германии.

Мои запросы в поисковых системах в интернете и, в частности, в трипэдвайзоре стали исключительно ориентированными на мясо. Так уж сильно я увлеклась этой темой стейков и хотела опробовать лучшие варианты из возможных.

В то время новичка-мясоеда я с удивлением узнала, что существуют так называемые lady's cut и gentleman's cut, что обозначает размер мясного кусочка при заказе в ресторане. И этот размер имеет значение. В том числе и для здоровья.

Еще в то время меня смутило, что «стейк для леди» весит как-то скромно и выглядит компактно – всего лишь 180–230 граммов. Такой кусочек мяса для меня, особо голодной после веганства, только на утоление первого аппетита на первое блюдо и годился... так сказать, appetizer или starter, то есть как первая закуска.

Обратив внимание на «джентльменские стейки», я с лёгкой завистью заметила, что мужчинам же везет чуть больше: Gentleman's cut утоляет мужской аппетит 320 граммами мяса.

Только речь при таких заказах идет о нежирном филе говядины, которым ещё сложнее утолить голод в отсутствие гарнира, который мы, конечно, не заказывали. А скорее мы отказывались от него! Нам постоянно приходилось доказывать официантам, что гарнир мы не хотим. Даже включенный в стоимость. Даже в подарок. Даже листья салата. Не говоря уже о картофеле в любых вариантах, рисе, спарже, овощах и т.п. И просьба унести свежий хлеб со стола тоже вызывала недоумение у официантов. Как и многие другие необычные просьбы, которые я расскажу далее.

После веганского прошлого мой зверский голод и парочка «мужских» стейков порой не утоляла. Что уж говорить про «женские» скромные филешки?

Так вот стереотип, что женщина «должна» маленьким кусочком мяска обойтись, закусив салатом, причем в идеале обойтись этим самым салатом, оставив мясоедение сильно-мужскому полу, я явно развенчивала не только в теории, но и на практике.

Наш обычный заказ в стейковом ресторане выглядел следующим образом:

На первое выбор пал на тартар с парой желточков, в идеале из перепелиных яиц, без специй с крупными хлопьями

соли отдельно для меня. Причем я просила приносить ингредиенты отдельно, чтобы я сама имела возможность перемешать, либо же просила официанта смешивать ингредиенты на моих глазах. Возможно, для кого-то это прозвучит дико, но в дорогих ресторанах практика приготовления некоторых первых блюд и нарезание стейков на виду в порядке вещей и дополнительного развлечения.

Мой супруг же предпочитает на первое блюдо чаще всего побаловать себя карпаччо или же набором из сыровяленых нарезок. Безусловно, я краду с его тарелочки пару кусочков, искренне веря, что в чужой тарелке вкуснее))

Ах да! Забыла упомянуть, что помимо просьбы ликвидировать хлеб со стола, я удивляю официантов заказом сливочного масла, да побольше. И без травок там всяких в составе. И без хлеба. Ну как-то же надо скоротать время до прихода первого заказа?! Ну и по другим причинам тоже. Эти причины станут более понятными далее.

На второе и оно же основное блюдо мы чаще всего заказываем стейк томагавк или ти-бон (T-bone – мясо на кости в форме буквы Т) весом от 800 граммов до... какой будет в ресторане. Был случай со стейком и на 1400 граммов.

Именно в ресторане мы предпочитаем дегустировать стейки разной степени и длительности сухой выдержки, что дает неповторимый привкус мясу, который все-таки на любителя. И не на каждый день. Это отдельный разговор для гурманов, который, боюсь, может затянуться на много десят-

ков или сотен страниц.

Большинство официантов в разных ресторанах с любопытством переспрашивали меня: «Вы точно желаете этот стейк? Он ведь большой». Мой ответ всегда уверенный и положительный.

Под улыбку мужа, наблюдающего за этой забавной картиной удивления моего собеседника, если я заказываю сама. В случае, когда мой мужчина заказывает для нас обоих, тоже случаются забавные ситуации.

Начина перечисление заказываемых блюд, муж обычно заканчивает фразой: «Это для леди. А теперь для меня то-то и то-то. И один большой стейк на двоих “to share”». Этот грандиозный заказ обычно удивляет даже самых опытных и выдавших разное работников ресторанов.

К чему это я так погрузилась в ресторанные воспоминания?

Вовсе не к тому, что карнивор подразумевает посещение стейк-хаусов и гурманские приключения с весьма дорогостоящими мясными вырезками разного срока выдержки.

А к тому, что несправедливое разделение размеров стейков по гендерному признаку несет в себе и вред женскому телу, так нуждающемуся в лучших питательных веществах.

Путь к сердцу не только мужчины лежит через желудок. И женское сердце восплает любвеобильностью, когда внутрь довольного тела складывается самая питательная пища.

Вот мы с вами и подошли к нюансам карнивор-питания

для женщин.

Карнивор-питание для женщин. Гормональный оркестр.

Бытующий стереотип, что женщине кусочек мяса положен маленький, да приправленный специями других диетических мифов, типа «от жира жиреют», «мясо вредно» и т.п. накладывают отпечатки на психологическое отношение прекрасного пола к животной пище. И я была не исключением.

Но мудрая физиология женского тела диктует другие правила. После прочтения этой главы Вы поймете причины, по которым женский аппетит рекомендуется утолять самыми лучшими питательными жирными вырезками.

Женский организм устроен чуть иначе по сравнению с мужским. Здесь речь не про то, что лучше или хуже. Просто иначе. И чуть сложнее, когда речь идет о гормональной системе. И это естественно, ведь женщине положено отвечать за вынашивание детей, а потому женская гормональная система устроена именно таким более комплексным и деликатным образом от природы.

Женская гормональная система представляет собой сложный оркестр из множества музыкантов – гормонов, исполнение ролей которых распределены и взаимосвязаны. Дирижер должен умело контролировать процесс. Музыканты должны слушать и слышать друг друга во избежание какофонии. А

то внутри именно так «какофонично» и получится.

Для красивой гармоничной мелодии здоровья необходимо наличие и самих музыкантов, и качественных инструментов. А то скрипки без струн да расстроенные клавишные инструменты, порой и без самих клавиш не украсят общую мелодию.

Такое музыкально – гормональное сравнение мне пришло в голову сейчас под звуки мелодии, которую играет на фортепиано сын, готовясь к музыкальному конкурсу. Музыкальное образование сына отражается и на моем мировосприятии, и на писательстве.

Вернемся от музыки к гормонам.

Для того, чтобы строительных кирпичиков для изготовления всех гормонов – музыкальных инструментов – хватало, необходимо качественное сырье и хорошее «топливо», поступающее из пищи.

Дело в том, что все гормоны в теле строятся из животных жиров (холестерина) и протеинов. Повторюсь, из ЖИВОТНЫХ жиров и протеинов. Не растительных. И из ХОЛЕСТЕРИНА.

Именно из того самого холестерина, которого принято бояться, как огня, хотя он жизненно важен не только для здоровой гормональной системы, а также и для работы мозга, и для передачи нервных импульсов, да и для всего в теле! Ведь мембраны каждой клеточки тела строятся из липопротеинов животного происхождения. Мы же с Вами животные,

а не растения!

Вернемся к стероидным гормонам, которые производятся из животного насыщенного жира, то есть из холестерина. В общем, в этой фразе уже и скрывается вся мудрость и любовь тела к жирной животной пище, особенно женского тела.

Но есть один нюанс – особый феномен «кражи прегненолона» .

Дело в том, что не только половые гормоны строятся из холестерина и других субстратов животного происхождения. Все гормоны в теле так устроены. В том числе и гормоны стресса.

Это как если из одного и того же материала изготавливаются разные музыкальные инструменты: и клавишные, и струнные, и ударные. Но если все в итоге уйдет только на скрипки, а на другие инструменты не останется, то... это уже не совсем оркестр... и мелодия, задуманная для исполнения именно оркестром, будет звучать странно. Дисгармонично. Не по задумке автора. Чего-то явно будет не хватать. Или же если материалы уйдут на изготовление также важных и даже может более первоочередных кресел для зрителей и стульев для музыкантов, то концерта может и не случиться, если на сами инструменты ничего не останется.

Производство телом гормонов стресса – жизненно важный механизм для выживания, а потому приоритетной задачей тела всегда будет именно выживание, а не размножение. Когда тут стресс типа «саблезубые тигры догоняют», орга-

низму явно не до производства половых гормонов!

Если же стресс под контролем, и телу не требуется много гормонов для регуляции реакций на стресс, то субстрата для производства женских гормонов, а именно прегненолона из холестерина, хватит для женских гормонов.

А если же стресса навалом, то весь прегненолон и другие важные кирпичики для строительства более важных для выживания гормонов стресса «потратится» не на половые гормоны.

Короче говоря, стресс сжирает половые гормоны, отсюда и «женские» гормональные проблемы.

В условиях ограничения жирной животной пищи в рационе ситуация для здоровья половой системы становится прямо-таки кризисной.

Эх, привет девочкам-вегетарианкам... и мне самой передаю пламенный привет в мое прошлое.

Губит женское здоровье отсутствие жирной животной пищи. Еще раз делаю ударение и обращаю Ваше внимание на слово «ЖИРНАЯ» животная пища. Именно жир – самый драгоценный субстрат для производства гормонов в теле.

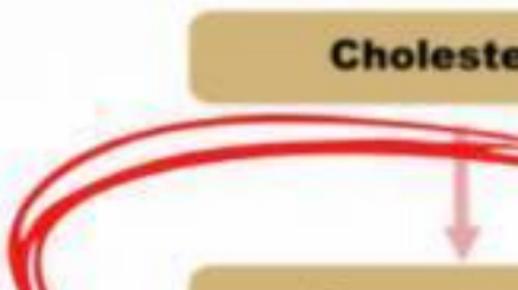
Схематично производство половых гормонов из холестерина через прегненолон можно представить так:

the Rait Life

«секреты здоровья и стройности»

ГОРМ

Choleste



На схеме много стрелочек и непонятных обычному человеку названий гормонов. Прошу прощения за использование английской терминологии, поскольку свое образование и всю информацию я получаю именно по-английски.

Досконально разбираться, что из чего произведено и в каком порядке вовсе необязательно, чтобы быть здоровым. Это дело врачей, ученых и экспертов, которым эти знания жизненно необходимы для профессиональной деятельности. По большому счету, от нашего знания или незнания названий и очередности протекания этапов гормонального генеза процесс не остановится.

Более того, у меня всегда есть подозрение и ощущение, что это лишь поверхностная картина всего того буйства ежемоментно протекающих взаимосвязанных процессов в мудром теле, механизмы которых нам еще познавать и познавать. И чем больше я учусь, тем больше я осознаю это.

Ну а в общем и целом дело обстоит в следующем: из холестерина производится прегненолон, а из него все остальное гормональное, в зависимости от того, как сложится и продиктуется уровнем жизненного стресса: либо пойдет дело на кортизол, либо если останется сырье, то и половым гормоном повезет, а значит будет и цикл, и фертильность, и либидо, и гладкая кожа.

Очевидно же, что без жирненькой животной пищи нам, девочкам, прямо-таки никуда! Вернее, в отсутствие животного жира в достаточном количестве, не видать гормональ-

ного здоровья. Так и хочется написать здесь знаменитый в социальных сетях хэштег #неблагодарите))

А вернее поблагодарите себя, что теперь Вы знаете эту полезную для тела информацию и сможете в следующий раз сделать осознанный выбор в пользу жирного стейка джентельменского размера и сливочного масла, отказавшись от обезжиренного филе, а может и от гарнира во имя своего же здоровья.

Конечно, я веду речь не про то, что теперь никогда и ни за что не побаловать себя нежным филе с минимумом жира. Я скорее про то, что выбор в пользу обезжиренного мяса и куриной грудки будет себе же не на пользу. И на постоянной основе станет неразумным выбором.

А здоровая гормональная система строится из животного жира в сочетании с адекватным белком, опять же животного происхождения.

Во время моей учебы на эксперта по минеральному анализу волос и тканей тела в поисках корневых причин метаболических нарушений (звучит жутко, знаю) я усвоила и вновь убедилась, что английское слово FAT (жир) необходимо расшифровать как «From Animal Tissue» себе же на здоровье, особенно гормональное.

Так что, если мужчины желают лакомиться более постными вариантами мясных вырезок, то никаких проблем! И более того, это один из хороших вариантов «мужского карни-вора», который рассмотрен в отдельной главе.

Не зря я почти никогда не могла насытиться постным филе без жира, пока условные «пол-пачки масла» не поем. Это и есть основная причина, почему я в ресторанах всегда заказываю сливочного масла побольше.

И именно у женщин я замечаю такой феномен, что нежирного мяса, рыбы, морепродуктов можно съесть прямо много-много! Почти как семечки я могу «щелкать» не один кг вкусных креветок или жареных филе рыбешек, а вот стоит добавить жира побольше, аппетит стихает, а тело довольно.

Также хочу упомянуть важный момент про женский менструальный цикл. Случается, при переходе на низкоуглеводное питание, будь то кето, палео, lchf, карнивор и другие варианты, у женщин нарушается менструальный цикл, а часто и вовсе прекращается на несколько месяцев.

Чаще всего спустя 2-3 месяца ситуация налаживается, когда тело адаптировалось к изменению в питании и наладило производство всех необходимых гормонов, особенно при условии, что все строительные кирпичики и дополнительные факторы сложились. Тело всегда ищет свой баланс по мере сил.

Но случается, что цикл и не возвращается вовсе, особенно на ограничительной кето-диете. Карнивор-питание исправляет эту ситуацию многим женщинам, возвращая цикл при адекватном соотношении белков и жиров. Это частая история, которую я слышу от клиенток, англоязычных коллег-консультантов и читаю истории успеха в интернете.

Многие карнивор-хищницы перестают ограничивать жиры в своем питании, так как на своем опыте убедились в их жизненно важной необходимости для здоровья гормональной системы.

Есть даже отдельное сообщество карниворщиц (последовательниц питания животной пищей) под условным названием «200 граммов жира в день плюс», в котором девушки любого возраста поддерживают друг друга в питании себя жиром без стеснения. Я тоже в этом сообществе, так как и сама сталкивалась с проблемой нарушения менструального цикла в условиях ограничения жиров. И именно на кетогенном ограничительном питании мой и без того чувствительный цикл также сбоил, но жирное мясо исправило ситуацию.

Пищевая математика: граммы, калории, пропорции

Думаю, что общаясь со мной в данном издании и/или социальных сетях, Вы уже почувствовали или догадались, что я не приверженец подсчета калорий и взвешивания продуктов.

Вероятно, потому что я сама когда-то сильно зависела от цифр на любых весах и пищевых дневниках, что лишало радостей жизни.

Я избегаю отвечать на часто задаваемые вопросы на тему: сколько я вешу, что я ем, сколько граммов жира и т.п. И во все не потому, что мне жалко делиться этой информацией, а потому что люди бездумно копируют тот или иной рацион, разработанный конкретно для меня и мои цели в согласии с моей интуицией и жизненной ситуацией.

Бессмысленно спрашивать меня, сколько раз в день я отжимаюсь и сколько тысяч шагов прошла, чтобы повторить сей подвиг и нарваться на совершенно иной результат для своего драгоценного уникального тела.

Я люблю вдохновлять, анализировать свой собственный организм, выдавая «удочку» и обучая ей пользоваться в ловле здоровья. В этом условном примере я выдаю не «рыбу» в виде конкретной диеты, «сколько граммов в день того и

того то съесть, чтобы похудеть». Я выдаю «удочку» в виде знаний и рекомендаций по формированию своего уникального рациона. Это мое видение.

Да, пожалуй, это совершенно не оправдывает себя финансово, ведь я сразу учу быть здоровым, в том числе и гормонально, с помощью доступных каждому изменений в питании и образе жизни. На коррекциях рациона особо не построишь фарм индустрию. Но такой цели и не стоит.

Учу брать ответственность за свое здоровье на себя, а не вступать в какую-то секту, куда нужно вкладываться деньгами, здоровьем и временем.

И после моих консультаций ко мне редко возвращаются, поскольку все становится хорошо! Потому что человек встал на путь самоисцеления с применением действенных индивидуально подобранных рекомендаций от меня. А для меня это верный знак, что я правильно следую своему предназначению в помощи людям.

Ох, простите, разошлась. А к чему я тут настрочила эту проповедь?

А к тому, что подсчет калорий не имеет смысла. Об этом я также рассказываю подробнее на своих просветительских курсах и в книгах.

Я учу не цифрам и математике, а выстраиванию доверия своему уникальному телу – храму души, в котором уже заложены все механизмы восстановления здоровья.

Основное мое послание женщинам в этом издании, стре-

мящимся к здоровью, – питать себя именно полноценной жирной животной пищей в адекватном количестве, которое у каждого свое и будет продиктовано сигналами тела.

Если кому-то потребуется есть каждый день по пачке масла, что часто случается после обезжиренной диетической предыстории, то значит так надо телу.

Если кого-то отвернет от субпродуктов на тот или иной период, и это норма.

Потому что правил, как ограничений, просто нет!

И четких рекомендаций, подходящих абсолютно всем женщинам, таких как, например, «130 граммов жира, 10 граммов углеводов, 100 граммов белка в день», быть не может.

Я могу помочь отдельно каждому разработать свое уникальное соотношение белков, жиров, углеводов, экспертно посоветовать, сколько калорий рекомендуется съедать в день и из каких продуктов, в процессе более близкого общения с обсуждением цели и состояния здоровья на индивидуальной консультации, чем я и занимаюсь. Ответственно.

На основе оценки симптоматики, обсуждения уровня стресса в жизни, пожеланий, целей, жалоб, диетической предыстории, данных анализов при необходимости я готова помогать лично.

И если у Вас возникают сложности по адаптации к тому или иному виду питания и множество вопросов, на которые самостоятельно не получается найти удовлетворяющие

корректные ответы, то я всегда в Вашем распоряжении для проведения эффективной личной консультации по ссылке:
<https://rait.life/consultation/>

Рада быть полезной!

Приветик, Катюш. Книгу «проглотила» за вечер. И послевкусие непонятно. В последнее время читаю достаточно сложные книги, напичканные терминами. А тут легко. Как будто с подружкой поболтала и в голове сразу всё прояснилось.

Это хорошо?

Это странное чувство 🤔 Сейчас свои размышления опишу. С одной стороны всё просто и понятно, но нет никакой привычной конкретики (сколько вешать в граммах?). Но зачем эта конкретика, если и так всё легко и понятно? Зачем усложнять себе жизнь? Поэтому я склоняюсь к ответу «хорошо», раз я уже третий день спокойно с кето переключилась на карнивор 😊



Заключительные выводы на здоровье прекрасного пола

В данном спонтанно родившемся издании про питание женского здоровья я поделилась краткими выводами и информацией, которую собрала за последние годы изучения книг, себя, клиентов и окружающего мира.

С более полной версией с дополнительной информацией про питание гормонального здоровья вы можете ознакомиться на сайте: <https://rait.life/female-health-care/>

Доступно и понятно объясняется, какая пища лучше всего напитывает женскую гормональную систему, каким образом коллаген может помочь укрепить кожу и волосы при правильном применении, а когда он может нанести вред... Что делать с целлюлитом и «уставшей» щитовидной железой, которая часто страдает от неполноценного питания. А также особые рационы для улучшения фертильности, для подготовки к вынашиванию здорового ребенка, для плавного перехода к менопаузе, на что пища хорошо влияет, избавляя женщин любого возраста от страданий физического тела при изменении уровня вырабатываемых гормонов.

Хорошо сбалансированное питание животной пищей способно не только «починить» гормональный фон, но и в качестве приятного бонуса поднять любвеобильное либидо. Так

что ваш супруг будет доволен. И сам захочет баловать вас лучшей пищей. И себя не обделит.

Я надеюсь, что мне удалось вдохновить читательниц питать себя самой лучшей пищей, которая должна быть источником не стресса, а удовольствия, радости и питательных веществ для расцветания женственности на любом этапе жизни!

Рекомендации по питанию на здоровье для детей, мужчин, спортсменов, пожилых рассмотрены в отдельных изданиях. Хотя, в общем и целом, эти питательные рекомендации для прекрасного пола также подходят большинству людей с небольшими нюансами, ведь гормональная система любого человека в любом возрасте желает быть напитанной лучшей жирной животной пищей!

С любовью,

Ваша мясоежка-фея стройности и сытости, биоКатя

Сайт: <https://rait.life>

Телеграм-канал: https://t.me/rait_biokatya_channel

YouTube: [Rait BioKatya](#)

Email: rait.ekaterina@gmail.com

