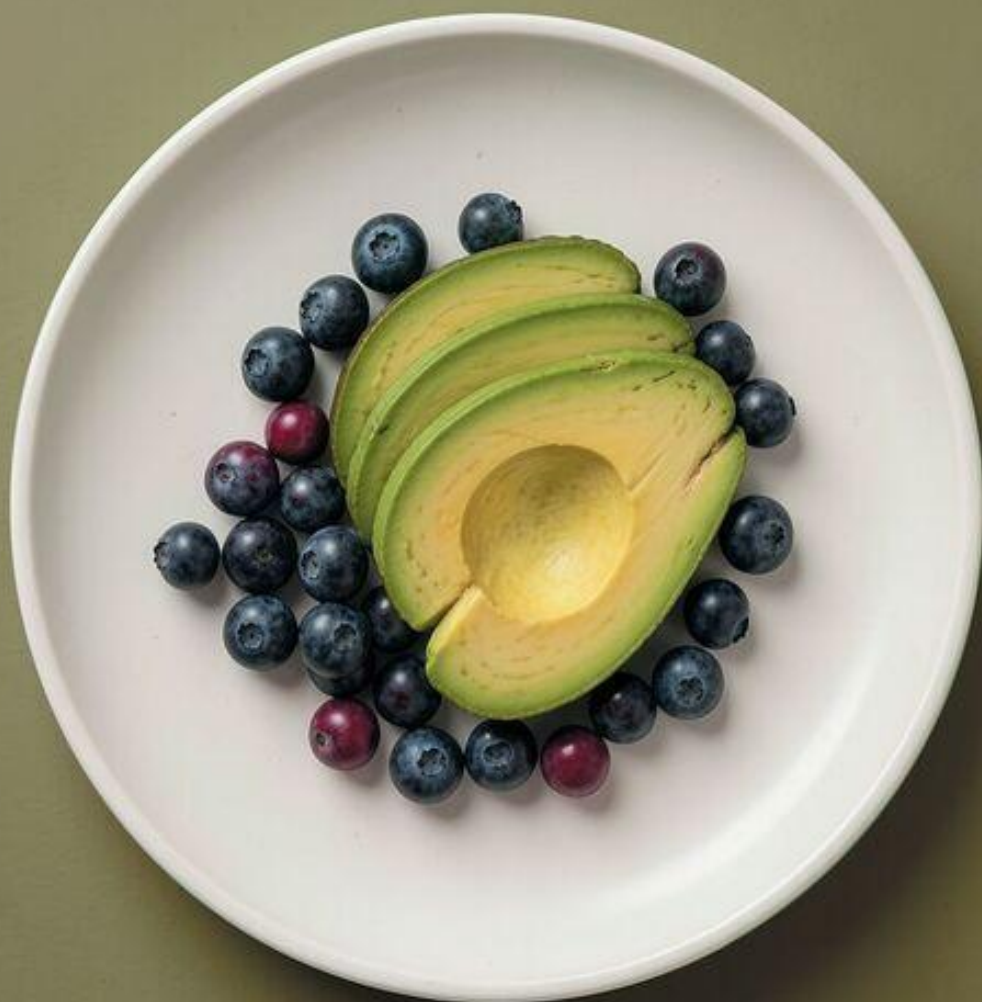


18+

Елена Зубань

ГОРМОНЫ НА ТАРЕЛКЕ



Почему
ваша тарелка
управляет вашими
гормонами?

20

волшебных
рецептов
от врача
гинеколога

Елена Зубань

**Гормоны на тарелке. Почему
ваша тарелка управляет вашими
гормонами? 20 волшебных
рецептов от врача гинеколога**

«Издательские решения»

Зубань Е. В.

Гормоны на тарелке. Почему ваша тарелка управляет вашими гормонами? 20 волшебных рецептов от врача гинеколога / Е. В. Зубань — «Издательские решения»,

Женские гормоны управляют настроением, энергией, молодостью и фертильностью. Но что управляет самими гормонами? Ответ лежит на нашей тарелке. Книга «Гормоны на тарелке» переводит сложный язык эндокринологии на понятный язык ежедневного меню. Автор объясняет биохимические механизмы самых частых женских патологий и дает четкий алгоритм действий: какие продукты «кормят» болезнь, какие — лечат, и как составить рацион, чтобы вернуть овуляцию, чистую кожу и высокий уровень энергии.

© Зубань Е. В.

© Издательские решения

Содержание

Введение. Почему ваша тарелка управляет вашими гормонами	6
Глава 1. Молочница (кандидоз): как разорвать замкнутый круг с помощью тарелки	7
Глава 2: «СПКЯ и инсулинорезистентность: как вернуть овуляцию с помощью снижения андрогенов»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Гормоны на тарелке Почему ваша тарелка управляет вашими гормонами? 20 волшебных рецептов от врача гинеколога

Елена Владимировна Зубань

© Елена Владимировна Зубань, 2026

ISBN 978-5-0070-8069-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предупреждение/Дисклеймер

Информация, представленная в данной книге, носит исключительно ознакомительный и информационный характер. Книга не является медицинским справочником, учебником или руководством по самолечению. Автор книги, будучи дипломированным специалистом, делится научно обоснованными данными и личным клиническим опытом, однако описанные протоколы питания, меню, рецепты и рекомендации по применению нутрицевтиков не могут служить заменой очной консультации квалифицированного врача.

Постановка диагноза, назначение лекарственной и нутрицевтической терапии, а также любые изменения в лечении должны проводиться строго индивидуально на основании лабораторных анализов и под контролем вашего лечащего врача. Автор и издательство не несут ответственности за любые нежелательные последствия, возникшие в результате самостоятельного применения рекомендаций, описанных в данной книге, без предварительной консультации со специалистом. и.

Введение. Почему ваша тарелка управляет вашими гормонами

Здравствуйте. Раз вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы уже прошли долгий путь. Возможно, вы устали от бесконечных анализов, смены врачей, гормональных таблеток и разочарования от того, что симптомы возвращаются снова и снова. Как практикующий акушер-гинеколог и диетолог, я каждый день вижу женщин, которые заперты в этом круге.

Долгое время классическая медицина совершала одну и ту же ошибку: она разделяла женщину на «части». Гинеколог лечил органы малого таза, гастроэнтеролог — кишечник, а дерматолог — кожу лица. Но женское тело — это не набор изолированных винтиков, а тончайшая, единая экосистема. И главным связующим звеном в ней являются гормоны.

Гормоны определяют все: наше настроение, уровень энергии, регулярность цикла, состояние кожи, либидо и способность выносить ребенка. Но что определяет поведение самих гормонов?

Ответ лежит на вашей тарелке. Каждая ложка еды, которую вы отправляете в рот — это не просто калории или топливо. Это информационный код, который вы посылаете своей эндокринной системе. Продукты могут быть либо мощнейшим противовоспалительным лекарством, способным сбалансировать эстрогены и прогестерон, либо триггером, который запускает бурный рост грибков, обострение эндометриоза или блокирует овуляцию.

В этой книге мы не будем говорить о диетах. Слово «диета» подразумевает временные ограничения, насилие над собой и неизбежный срыв. Моя цель как гинеколога-диетолога — дать вам руководство по управлению своим здоровьем. Мы разберем самые частые женские заболевания — от банальной, но изнуряющей молочницы до СПКЯ и миомы — и посмотрим на них через призму биохимии питания.

Вы узнаете, какие продукты крадут ваше женское здоровье, а какие способны его вернуть. А чтобы теория не осталась лежать мертвым грузом, в книге вас ждут простые, доступные и невероятно вкусные рецепты. Они составлены так, чтобы лечебное питание приносило удовольствие, а не стресс.

Ваш организм обладает колоссальным ресурсом к самовосстановлению. Нужно лишь перестать ему мешать и дать правильный строительный материал. Давайте начнем этот путь.

«Дорогие читательницы, перед тем как мы погрузимся в мир лечебного питания, я хочу сделать важное напоминание как врач. Эта книга — ваше прикладное руководство, навигатор и источник вдохновения, но она не заменяет очного визита в кабинет специалиста. Каждая женщина уникальна, и любой диагноз требует индивидуального подхода на основе ваших личных анализов. Пожалуйста, используйте эти знания как мощное дополнение к вашей основной терапии, но внедряйте любые изменения и нутрицевтики только после согласования с вашим лечащим врачом. Самолечение может быть неэффективным, а ваше здоровье — это слишком большая ценность, чтобы им рисковать».

Глава 1. Молочница (кандидоз): как разорвать замкнутый круг с помощью тарелки

«Доктор, я перепробовала уже все свечи, пропила три курса сильнейших противогрибковых таблеток, но она все равно возвращается!» — с этой фразы начинается свой диалог каждая третья пациентка в моем кабинете. В этот момент передо мной сидит уставшая женщина, которая разуверилась в традиционной медицине и винит во всем свой «плохой иммунитет».

Как акушер-гинеколог я прекрасно понимаю ее отчаяние. Но как диетолог я сразу задаю вопрос, который часто застает пациенток врасплох: «Расскажите, что вы вчера ели на завтрак, обед и ужин?»

В сознании большинства людей гинекология и тарелка супа никак не связаны. Нас учили лечить органы локально: заболело «там» — купи свечу, закололо в боку — выпей таблетку для печени. Но женский организм — это единая экосистема. Грибок *Candida albicans*, вызывающий молочницу, не прилетает к нам из космоса. Он — постоянный житель нашего микробиома. И то, превратится ли он в агрессивного врага или останется мирным соседом, напрямую зависит от биохимического состава вашей крови и состояния кишечника. А их, в свою очередь, конструирует ваша еда.

В этой главе мы не будем говорить о временных и мучительных «диетах отказа». Мы разберем, как с помощью простых, вкусных продуктов лишить кандиду ее главного топлива, укрепить местный иммунитет влагалища и, наконец, перестать работать на аптеку.

Биохимия на тарелке: почему эти продукты уничтожают кандиду?

Когда мы говорим о борьбе с кандидозом с помощью питания, речь идет не о «магии», а о чистой биохимии. Некоторые привычные нам продукты содержат мощные органические соединения, которые действуют на грибок не менее эффективно, чем аптечные антимикотики, но без побочных эффектов для печени.

Вот три главных природных оружия, которые мы обязательно включим в наш рацион:

1. Кокосовое масло: разрушитель клеточных мембран

Главная ценность нерафинированного кокосового масла (Extra Virgin) — высокое содержание каприловой и лауриновой кислот.

- Как это работает: Каприловая кислота — это среднецепочечная жирная кислота. По своей структуре она схожа с жирными кислотами, из которых состоит клеточная мембрана самого грибка *Candida*. Проникая в организм, каприловая кислота буквально встраивается в оболочку грибка и растворяет ее. Клетка кандиды теряет целостность и погибает.

- Интересный факт: Исследования показывают, что каприловая кислота эффективна даже против штаммов кандиды, которые выработали устойчивость к популярному аптечному препарату флуконазолу.

2. Чеснок: природный антибиотик широкого спектра

При измельчении или разжевывании свежего чеснока выделяется органическое вещество аллицин. Это вещество — мощнейший естественный фунгицид (противогрибковое средство).

- Как это работает: Аллицин блокирует работу ферментов, которые необходимы кандиде для размножения и метаболизма. Более того, он мешает грибку трансформироваться из округлой (безобидной) формы в нитчатую — ту самую, которая «въедается» в слизистую оболочку влагалища и вызывает зуд и творожистые выделения.

- Важно для кулинарии: Аллицин разрушается при высокой термической обработке. Поэтому для лечебного эффекта чеснок нужно добавлять в блюда в свежем виде (например, в заправки для салатов) и давать ему «подышать» 5—10 минут после измельчения.

Аллицин так же оказывает положительное влияние на работу сердца и поддерживает нормальный уровень холестерина в крови.

3. Масло орегано (душицы): фитонцидный щит

Орегано — это не просто ароматная приправа для пиццы, это сильнейший растительный антисептик благодаря двум фенолам в составе: карвакролу и тимолу.

- Как это работает: Карвакрол останавливает рост популяции кандиды, нарушая ее способность прикрепляться к клеткам человека. Представьте, что грибок пытается зацепиться за скользкую стену — карвакрол лишает его «рук».

- Как применять: В кулинарии мы используем сушеную или свежую зелень орегано. В периоды обострения по согласованию с врачом можно применять стандартизированный экстракт (масло) орегано в капсулах.

Идеальный антикандидный обед: Крем-суп из брокколи на костном бульоне с чесночными крутонами

Этот обед — настоящая терапия для вашей слизистой. Мы объединили противовоспалительные свойства крестоцветных овощей, заживляющую силу костного бульона и главный природный антимикотик — чеснок. Суп получается нежным, сытным и оставляет долгое чувство сытости без тяги к сладкому.

- Время приготовления: 30 минут
- Количество порций: 2
- КБЖУ на порцию: 310 ккал | Белки: 14 г | Жиры: 22 г | Углеводы: 11 г (из них клетчатка — 4 г)

Ингредиенты:

- Брокколи (свежая или замороженная) — 400 г
- Готовый костный бульон (куриный или говяжий) — 400 мл
- Кокосовые сливки (жирность 15—18%) — 100 мл
- Лук репчатый — 1 небольшая штука
- Кокосовое масло (Extra Virgin) — 1 ст. ложка
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- Сушеный орегано — 0,5 чайной ложки
- Для крутонов: 2 ломтика бездрожжевого амарантового хлеба или из зеленой гречки

Пошаговое приготовление:

1. Готовим основу: В кастрюле с толстым дном разогрейте половину столовой ложки кокосового масла. Мелко нарежьте лук и припустите его до прозрачности (3—4 минуты).

2. Варим овощи: Разберите брокколи на соцветия, добавьте к луку и залейте горячим костным бульоном. Доведите до кипения и варите на среднем огне 7—9 минут, пока брокколи не станет мягкой, но сохранит ярко-зеленый цвет (не переваривайте, чтобы сберечь витамины).

3. Превращаем в крем: Снимите кастрюлю с огня. Влейте кокосовые сливки, добавьте соль, перец и щепотку орегано. Тщательно взбейте суп блендером до абсолютно однородной, бархатистой текстуры.

4. Делаем антикандидные крутоны: Пока суп остывает, нарежьте хлеб кубиками. В сковороде разогрейте оставшееся кокосовое масло, бросьте туда один раздавленный зубчик чес-

нока на 30 секунд, чтобы масло впитало аромат, затем уберите его. Выложите кубики хлеба, посыпьте сушеным орегано и обжарьте до хрустящей корочки.

5. Финальный штрих: Налейте суп в тарелку. Выжмите в него второй (свежий!) зубчик чеснока через пресс и перемешайте. Сверху украсьте хрустящими крутонами.

Заметки от гинеколога-диетолога:

Почему этот обед работает? Брокколи богата индол-3-карбинолом — веществом, которое помогает печени правильно утилизировать избыток эстрогенов (а именно эстрогендоминирование часто идет рука об руку с хронической молочницей). Костный бульон содержит аминокислоту глутамин, которая «латает» стенки кишечника, не позволяя токсинам кандиды проникать в кровоток. А сочетание термически обработанного и свежего чеснока дает мощный противогрибковый удар без раздражения желудка.

Женщины, страдающие от хронической молочницы, часто имеют сильную психологическую зависимость от сладкого. Грибок Candida буквально «требуется» глюкозу, вызывая сильную тягу к углеводам.

Но сладкое может быть безопасным для здоровья и губительным для грибка.

Антикандидный десерт: Кокосово-черничный мусс с семенами чиа

Главная проблема обычных десертов — сахар и лактоза, которые мгновенно поднимают уровень глюкозы в крови и провоцируют рост грибка. Этот мусс — уникальная альтернатива. Он обладает сладковатым вкусом за счет кокосового молока и ягод с низким гликемическим индексом, но при этом активно борется с кандидой.

- Время приготовления: 10 минут (+2 часа на охлаждение)
- Количество порций: 2
- КБЖУ на порцию: 240 ккал | Белки: 4 г | Жиры: 19 г | Углеводы: 9 г (из них клетчатка — 6 г)

Ингредиенты:

- Кокосовое молоко (жирность 17—19%, в жестяной банке) — 200 мл
- Свежая или замороженная черника (можно заменить голубикой или малиной) — 70 г
- Семена чиа — 2 ст. ложки
- Натуральный экстракт ванили (без сахара и спирта) — 2—3 капли
- Эритрит или стевия (натуральные сахарозаменители) — по вкусу (опционально)
- Свежая мята — для украшения

Пошаговое приготовление:

1. Подготовка ягод: Если черника замороженная, дайте ей слегка оттаять при комнатной температуре. Отожмите лишнюю воду.

2. Смешивание основы: В чашу блендера вылейте кокосовое молоко, добавьте ягоды, экстракт ванили и выбранный безопасный подсластитель. Взбейте на высокой скорости до получения однородного нежно-фиолетового крема.

3. Добавление суперфуда: Перелейте получившуюся массу в глубокую миску. Всыпьте семена чиа и тщательно перемешайте венчиком, чтобы семена распределились равномерно и не слиплись в комки.

4. Стабилизация: Разлейте мусс по двум красивым креманкам или стаканам. Поставьте в холодильник минимум на 2 часа (лучше на ночь). Семена чиа впитают влагу, разбухнут и превратят жидкое молоко в густой, нежный пудинг.

5. Подача: Перед подачей украсьте парой целых ягод черники и листиком свежей мяты.

Заметки от гинеколога-диетолога:

Почему этот десерт разрешен при молочнице? Жиры из кокосового молока (включая лауриновую кислоту) дают долгое насыщение и блокируют тягу к настоящему сахару. Черника — чемпион по содержанию антоцианов (антиоксидантов), которые снижают системное воспаление в малом тазу. А семена чиа — это чистая растворимая клетчатка. Разбухая в кишечнике, они работают как природный сорбент: собирают и выводят из организма токсины, которые выделяет погибающая кандида, облегчая симптомы так называемого «синдрома отмирания грибка» (Herxheimer reaction).

Скрытые враги при молочнице

Часто пациентки говорят: «Доктор, я на правильном питании, но молочница не проходит!». Когда мы начинаем разбирать рацион, выясняется, что в нем присутствуют продукты, которые маскируются под «полезные», но на самом деле активно кормят кандиду.

Что нужно исключить из рациона, несмотря на их «здоровый» статус:

- Промышленные ПП-батончики и мюсли: Они часто содержат скрытые сахара (мальтодекстрин, финиковый сироп, сироп топинамбура, фруктозу). Для грибка нет разницы между белым сахаром и органическим сиропом — это одинаково доступное топливо.

- Сладкие фрукты и сухофрукты: Финики, инжир, виноград, бананы содержат огромную дозу концентрированной фруктозы. На время обострения кандидоза их необходимо заменить на кислые ягоды (брусника, клюква, черника).

- Магазиновые йогурты с наполнителями: Реклама обещает «пользу для кишечника», но в одной баночке такого йогурта может содержаться до 3—4 чайных ложек сахара. Замените их на чистый козий кефир или домашний йогурт без добавок (и только вне фазы острого воспаления).

- Дрожжевые хлебцы и выпечка на закваске: Многие считают, что бездрожжевой хлеб на закваске безопасен. Однако закваска — это тоже среда диких дрожжей и лактобактерий. При активной молочнице любые продукты брожения могут усиливать перекрестную аллергическую реакцию.

Меню на 1 день:

Напомню, что в этих рецептах мы строго исключаем простые сахара, дрожжи и коровье молоко (лактозу) — всё то, что подкармливает грибок *Candida*. Вместо этого мы делаем упор на антигрибковые жиры (кокосовое масло) и клетчатку.

Антикандидный завтрак: Скрембл со шпинатом и томатами на кокосовом масле

Этот завтрак дает плотную белковую и жировую основу, которая насыщает надолго и блокирует утреннюю тягу к сладкому. Кокосовое масло здесь выступает не просто как жир для жарки, а как полноценный лечебный компонент.

- Время приготовления: 10 минут
- Количество порций: 1
- КБЖУ на порцию: 310 ккал | Белки: 14 г | Жиры: 26 г | Углеводы: 5 г (из них клетчатка — 2 г)

Ингредиенты:

- Яйца куриные — 2 шт.
- Свежий шпинат — крупная горсть (30 г)
- Томаты черри — 5—6 шт. (или 1 средний помидор)
- Кокосовое масло нерафинированное (Extra Virgin) — 1 ч. ложка

- Соль морская, черный перец — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Подготовка овощей: Промойте шпинат и обсушите его. Томаты черри разрежьте пополам.
2. Припускание зелени: На сковороде разогрейте кокосовое масло. Выложите черри и шпинат. Помешивайте на среднем огне около 1—2 минут, пока шпинат не уменьшится в объеме, а томаты не станут мягкими.
3. Приготовление скрембла: В отдельной миске слегка взбейте вилкой два яйца со щепоткой соли и перца. Вылейте яичную смесь на сковороду к овощам.
4. Формирование текстуры: Постоянно помешивайте массу лопаткой от краев к центру в течение 2—3 минут. Как только яйца схватятся, но останутся нежными и слегка влажными, снимите сковороду с огня (не пересушивайте скрембл).
5. Подача: Выложите на тарелку. По желанию можно дополнить кусочком бездрожжевого цельнозернового хлеба с авокадо.

Заметки от гинеколога-диетолога:

Почему этот завтрак лечит кандидоз? Яйца поставляют легкоусвояемый белок и биотин, необходимые для поддержки местного иммунитета слизистых. Нерафинированное кокосовое масло содержит лауриновую и каприловую кислоты, которые буквально растворяют клеточную оболочку грибка Candida, останавливая его размножение. Шпинат и томаты дают клетчатку для подкормки нашей дружественной микрофлоры, которая в норме должна сдерживать рост грибков.

Идеальный антикандидный обед: (стр. 6)

Легкий противогрибковый ужин: Теплый салат с индейкой, огурцами и заправкой на яблочном уксусе

Ужин при кандидозе должен быть максимально легким для пищеварения, чтобы ночью организм занимался очищением и детоксикацией, а не перевариванием тяжелой пищи. В этом салате нет скрытых сахаров и продуктов брожения.

- Время приготовления: 20 минут
- Количество порций: 1
- КБЖУ на порцию: 290 ккал | Белки: 26 г | Жиры: 17 г | Углеводы: 6 г (из них клетчатка — 3 г)

Ингредиенты:

- Филе грудки индейки — 120 г
- Огурец свежий (крупный) — 1 шт.
- Микс салатных листьев (руккола, ромэн, айсберг) — 50 г
- Кокосовое масло — 0,5 ч. ложки (для обжарки индейки)
- Для противовоспалительной заправки:
- Оливковое масло Extra Virgin — 1 ст. ложка
- Натуральный яблочный уксус (нерафинированный, с осадком) — 1 ч. ложка
- Сушеный орегано — щепотка
- Соль морская, черный перец — по вкусу

Пошаговое приготовление:

1. Обжарка белка: Филе индейки нарежьте небольшими тонкими полосками, слегка посолите. На сковороде с каплей кокосового масла быстро обжарьте индейку со всех сторон до готовности (около 5—7 минут), чтобы мясо осталось сочным.
2. Нарезка овощей: Огурец нарежьте тонкими полукружочками или соломкой.
3. Создание заправки: В маленькой пиале смешайте оливковое масло, натуральный яблочный уксус, щепотку соли, перца и сушеного орегано. Интенсивно перемешайте вилкой.
4. Сборка салата: В глубокую салатную тарелку выложите микс листьев зелени и огурец. Сверху добавьте еще теплую обжаренную индейку.
5. Финальный штрих: Равномерно полейте салат приготовленной заправкой и аккуратно перемешайте. Подавайте к столу немедленно.

Заметки от гинеколога-диетолога:

Почему этот ужин останавливает молочницу? Индейка дает сытость без углеводной нагрузки. Натуральный яблочный уксус помогает восстановить правильный кислотно-щелочной баланс (pH) в организме и содержит ферменты, подавляющие патогенные грибки. А сушеная трава орегано в заправке — это сильнейший природный фитонцид (благодаря карвакролу), который останавливает рост кандиды и предотвращает её прикрепление к слизистым оболочкам.

Глава 2: «СПКЯ и инсулинорезистентность: как вернуть овуляцию с помощью снижения андрогенов»

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ) — это не болезнь самих яичников. В 70—80% случаев это метаболическая проблема, завязанная на высоком уровне инсулина. Именно инсулин заставляет яичники вырабатывать избыток мужских гормонов (андрогенов), которые блокируют рост фолликулов и овуляцию.

История из практики: Замкнутый круг «Нарушение менструального цикла -Прыщи — КОК — Прыщи»

На моем приеме — Алена, ей 28 лет. В ее глазах — глубокая усталость и отчаяние. Главные жалобы: болезненные, нерегулярные менструации (цикл мог задерживаться на два-три месяца) и тяжелая форма акне. Хронические, воспаленные высыпания покрывали не только лицо, но и зону декольте. Кроме того, за последние пару лет Алена набрала более 10 килограммов, которые «застряли» преимущественно в области талии и живота.

До нашей встречи Алена несколько лет послушно ходила по кругу классической медицины. Дерматолог назначал ей дорогостоящие наружные мази, антибиотики и даже гормональные крема. Эффект длился пару недель, после чего кожа воспалялась снова. Гинеколог, увидев на УЗИ картину мультифолликулярных яичников и зафиксировав повышенный уровень мужских гормонов в крови, вынес вердикт: СПКЯ (синдром поликистозных яичников) — и назначил комбинированные оральные контрацептивы (КОК) с антиандрогенным эффектом.

На таблетках кожа Алены действительно очищалась, а на месте задержек появлялись регулярные менструальноподобные выделения. Но Алена мечтала о ребенке. Как только она отменяла КОК, чтобы попытаться забеременеть, ее организм устраивал настоящий гормональный бунт: цикл пропадал вовсе, а лицо и декольте за считанные недели снова покрывались болезненными прыщами. Этот замкнутый круг «прыщи — КОК — прыщи» казался ей бесконечным.

Почему классическая схема не работала?

Секрет в том, что КОК не лечат СПКЯ. Они лишь «выключают» собственную работу яичников и создают искусственный, иллюзорный порядок в организме. Как только внешняя гормональная подпитка исчезает, истинная причина заболевания, которая все эти годы спала, вспыхивает с новой силой.

СПКЯ в 80% случаев — это не болезнь самих яичников. Это глубокое метаболическое нарушение, корень которого лежит в инсулинорезистентности и системном тканевом воспалении. Пытаться вылечить поликистоз мазями и противозачаточными таблетками — это все равно что закрашивать плесень на стене краской.

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.