

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5

Андреа 7 | Денизе 9 | Верена 13

Менструальный цикл 17

Интуитивный проводник на пути  
к самой себе 26

Травы для женского здоровья 119



*Время расцветать*

Рецепты 32

Йога 110

Меню 71



*Время отпустить*

Рецепты 130

Йога 212

Меню 71

Время для себя

44-48, 70, 145, 167, 195

Благодарности 221 | Список рецептов 222

О команде 224

#femininefood  
www.femininefood.at

#eatlikeawoman  
eatlikeawoman.at

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



femininefood  
NÄHRE DEINE WEIBLICHKEIT



---

#### **АНДРЕА**

30 лет, выросла в районе Вальдфиртель.  
Менеджер по туризму. Также увлекается  
дизайном  
[www.creativityhappens.at](http://www.creativityhappens.at)  
СТРЕЛЕЦ. Свободолюбивая, творческая,  
честная, бунтарка.

---

#### **ВЕРЕНА**

28 лет, выросла в районе Вальдфиртель. Вос-  
питатель детского сада, консультант по лич-  
ностному росту, дипломированный хореограф,  
танцор и педагог, инструктор по йоге  
[www.poet.at](http://www.poet.at)  
СТРЕЛЕЦ. Опытная, целеустремленная,  
вдумчивая, постоянная, творческая.

---

#### **ДЕНИЗЕ**

30 лет, выросла в Вахау. Частный инструктор  
по йоге, основательница образовательной  
платформы [www.loveyoga.at](http://www.loveyoga.at)  
Рыбы. Верит своей интуиции, любит  
путешествовать. Мечтательная и чуткая.

## Жить по правилам или нарушать их

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

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

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

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

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

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

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



[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Андреа

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

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

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

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

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

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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

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

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

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

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

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

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