

ДОПОЛНЕНИЕ,
КОТОРОЕ НЕ ВОШЛО
В ОСНОВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

КНИГА, КОТОРАЯ НЕ ПОМЕСТИЛАСЬ В ДРУГУЮ КНИГУ

ЗАКОНЫ, ПОСТУЛАТЫ
И НАБЛЮДЕНИЯ

О ЖЕНЩИНЕ:

после 40



СИМПТОМЫ:

- ☒ приливы
 - ☒ эмоциональные качели
 - ☒ недосып
 - ☒ необъяснимая усталость
- и прочие сюрпризы

О ПАЦИЕНТКЕ:

О гормонах, менопаузе и прочих
сюрпризах, о которых забыли
предупредить заранее



Некоторые симптомы
являются авторской позицией

18+

Моему мужу,
который не умеет объяснять по-другому

Книга, которая не поместилась в другую книгу

ЗАКОНЫ, ПОСТУЛАТЫ И НАБЛЮДЕНИЯ

О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 40

*О гормонах, менопаузе и прочих сюрпризах,
о которых забыли предупредить заранее*

АТМА ПРЕМИ

Atma Premi



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ЗАКОНЫ

1. Закон гормонального баланса
2. Закон кортизолового живота
3. Закон щитовидной железы
4. Закон сна как первой таблетки
5. Закон эстрогенового перехода
6. Закон инсулинового саботажа
7. Закон ферритина

РАЗДЕЛ II. ПОСТУЛАТЫ О МЕНОПАУЗЕ

8. Постулат о перименопаузе
9. Постулат об ожиданиях
10. Постулат о приливах
11. Постулат ночной потливости
12. Постулат эмоционального цикла

РАЗДЕЛ III. НАБЛЮДЕНИЯ О ТЕЛЕ

13. Наблюдение о тазовом дне
14. Наблюдение о хроническом воспалении
15. Наблюдение о коже и коллагене

РАЗДЕЛ IV. ПАРАДОКСЫ

16. Парадокс питания
17. Парадокс физической нагрузки
18. Парадокс стресс-менеджмента
19. Парадокс добавок
20. Парадокс самодиагностики
21. Парадокс детокса
22. Парадокс двадцати баночек

РАЗДЕЛ V. ЗАКОНЫ О КОСТЯХ И СУСТАВАХ

23. Закон костной плотности
24. Закон движения как лекарства
25. Закон саркопении

РАЗДЕЛ VI. АКСИОМЫ

26. Аксиома о теле как системе
27. Аксиома о медицине как инструменте
28. Аксиома о психологии тела
29. Аксиома о праве на информацию
30. Аксиома умной диагностики

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ

Книга, которая не поместилась
в другую книгу

*«Твоё тело не ломается.
Оно увольняет старую команду и нанимает новую.
Если ты не участвуешь в собеседовании –
не удивляйся, кто туда придёт».*

Атма Преми

Эта книга родилась внутри другой книги.

Когда я работала над «Гормональной перезагрузкой» – и книгой, и курсом – у меня регулярно возникали мысли, которые я старательно убирала в сторону. Не потому что они были неправильными. А потому что они были слишком правильными – то есть слишком прямыми, слишком смелыми и местами опасно смешными для книги.

Редактор смотрел на меня с нежным укором: «Атма, ты ведь серьёзный человек, да и тиражи.....». Я кивала и убирала очередное наблюдение в отдельный файл с подписью «В книгу не “лезет”». Файл рос. И вырос в законы, постулаты и парадоксы, которые я не решилась включить в основную версию из уважения к читателям, ещё не готовым услышать, что их тело не сломалось – оно просто уволило эстрогеновый автопилот и перешло на ручное управление.

«Гормональная перезагрузка» – это официальная инструкция. Ты держишь в руках то, что осталось за кулисами: честные наблюдения, неудобные выводы и кое-что, над чем можно смеяться – особенно если смеяться над этим немного больно.

Моя рекомендация – читай ее вместе с основной, главной, серьезной книгой – так будет легче и более результативно. Потому что через улыбку (иногда горьковатую) быстрее приходит понимание действительно важных вещей.

Всё написано на «ты» – потому что я не умею иначе говорить о том, что касается тела, гормонов и права женщины понимать, что происходит внутри.

Добро пожаловать в нецензурированную версию.



РАЗДЕЛ I.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ЗАКОНЫ

1. ЗАКОН ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

Формулировка: Гормоны – не враги. Это твоя команда топ-менеджеров, которой много лет не повышали зарплату, отменяли выходные и при этом требовали идеальной отчётности.

Следствие 1: Если ты тридцать лет выезжала на ресурс молодости, после сорока придётся учиться ручному управлению. Автопилот больше не тянет.

Следствие 2: Жаловаться на гормоны за усталость и лишний вес – это как орать на пустой бензобак за то, что машина не едет. Можно, но суть не меняется.

Следствие 3: Фраза «раньше я так не реагировала» описывает не испортившийся характер. Характер здесь вообще ни при чём – просто никто не сказал об этом окружающим.

Следствие 4: Попытка «отбалансировать гормоны» детоксами и смузи, не меняя сон и уровень стресса – это тушить пожар мокрой салфеткой. Поджигатель при этом стоит рядом и пьёт кофе.

Следствие 5: Настоящий баланс начинается не с таблетки, а с пересмотра условий труда: сколько задач на тебя падает каждый день и сколько из них – чужие.

Наблюдение Атмы Преми:

Представь, что внутри тебя сидит совет директоров: эстроген, прогестерон, кортизол, инсулин и прочая биохимическая мафия. Долгие годы они молча латали дыры, чтобы ты могла не спать, рожать, работать и чувствовать себя виноватой за всё на свете.

Молодость – это был очень жирный кредит. После сорока кредит закрыт. Совет директоров выходит к тебе с ультиматумом: «Нам нужен сон. Нам нужна еда, а не кофеин. Нам нужно, чтобы ты говорила «нет» людям, которые живут за твой счёт».

Ты отвечаешь: «Ребята, у меня дедлайны!» Они смотрят на тебя и тихо переходят в режим саботажа. Сначала это выглядит «странно»: то вес растёт, то память как решето. Лечить это мотивацией бесполезно. Только переговоры. Сон. Питание. Границы.

2. ЗАКОН КОРТИЗОЛОВОГО ЖИВОТА

Формулировка: Стресс не просто «портит настроение». Он пишет стратегический план: куда именно отложить жир, чтобы ты точно выжила, даже если сама против.

Следствие 1: Интенсивная тренировка после тяжёлого дня – это сигнал телу: «Тигр! Срочно откладываем всё в запас!» Тело не знает, что тигр – это дедлайн. Оно старается.

Следствие 2: Пока кортизол считает, что вокруг война, талия будет расширяться не потому что ты ленивая, а потому что ты – объект спасения.

Следствие 3: Кофе натошак и засыпание с телефоном создают идеальный шторм. После сорока этот шторм называется «хроническая тревога».

Следствие 4: Кардио «до смерти» в состоянии стресса – это сообщать телу: «Опасность подтверждена, резервируем жир». Тело воспринимает буквально. Оно исполнительное.

Следствие 5: Иногда лучший детокс для талии – это не сок сельдерея, а три недели нормального сна и честное «нет» людям, которые едят твой ресурс.

Наблюдение Атмы Премии:

Кортизол – очень преданный товарищ. Его задача – чтобы ты выжила. Не чтобы влезла в платье. Именно поэтому он никогда не будет на твоей стороне в диете, пока ты живёшь в режиме «я справлюсь».

Он смотрит на твои планы по похудению с уважением, но откладывает жир на живот с удвоенным усердием. Потому что с точки зрения эволюции запасы на животе – самый быстрый источник энергии в момент опасности.

Единственный способ убедить кортизол расслабиться – это перестать создавать внутренний режим чрезвычайной ситуации. Не всегда. Но хотя бы с 21:00. Хотя бы в воскресенье.

